Rocznik II Styczeń—Kwiecień 1921 Zesz. 1—4

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Organ Rady Wychowania fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego i innych zrzeszeń
Redaktor naczelny: Prof. dr. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II

Założyciele (c. d.):

157. Towarzystwo Zwolenników Sportu, Łódź, Sportowa 5.

„Wychowanie Fizyczne" (Education physique),

revue mensuelle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin du Conseil Supérieur de l'Education physique à Varsovie et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: Dr. E. Piasecki, professeur à l'Université de Poznań (Pologne), ul. Chełmońskiego 20, II.

Résumés des principaux articles et communiqués contenus dans le numéro 1—4:

Dr. F. Ks. Cieszyński. **Résultats d'investigations somato-et psychométriques etc.** L'auteur a pris l'initiative de faire suivre, (Conférence lue dans une des séances mensuelles des médecins scolaires de Varsovie), aux 22 élevès quittant l'école secondaire Szlenkier à Varsovie, un cours de jeux et d'exercices sportifs au plein air de 3 semaines. Pour évaluer l'influence de ce cours sur le corps et sur l'âme des garçons, il a fait, avant et après cette période, un examen minutieux à l'aide des méthodes anthropométriques et psychologiques. Les résultats de ces recherches ont démontré, du côté physique, l'accroissement de la taille, du poids, de la circonférence thoracique et, en partie, de la circonférence des extrémités. La force de la main droite s'est diminuée (phénomène qui a provoqué une vive discussion).

Quant aux qualités psychiques, ont subi une augmentation: la mémoire auditivo-visuelle, ainsi que la mémoire auditivo-motrice-visuelle, et surtout l'attention et la perception des détails. D'autres, plus complexes genres de l'acti-

vité psychique, n'ont pas changé. La fatigabilité intellectuelle a baissé considérablement.

La discussion a prouvé l'accord de tous les orateurs sur l'utilité des cours et des investigations de ce genre.

Dr. T. Drabczyk. **Sur l'alimentation supplémentaire des enfants.** — L'auteur donne une critique de la méthode ordinaire d'évaluation de l'état de nutrition à l'aide du poids de l'enfant comparé au poids moyen de son âge. Pour 173 élèves d'une école secondaire de garçons, qui jouissaient de l'alimentation supplémentaire grâce aux soins du Comité polono-américain, il a trouvé 92,6% à nutrition „bonne" d'après la méthode susmentionnée, adoptée officiellement, tandis que, en se basant sur l'index de Pirquet (voir „Wychowanie fizyczne" 1920, nr. 5—6), il les a classé en 4 catégories, dont celle à nutrition „bonne" n'a que 1,3% d'élèves, „médiocre" 41%, „mauvaise" 48,5%, „très mauvaise" 9,2%. L'auteur considère ce dernier résultat comme s'approchant beaucoup plus à la vérité.

— **Règlements nouvaux pour les examens des professeurs des écoles secondaires,** issus par le Ministère de l'Instruction publique, donnent, entr' autres, aux étudiants la possibilité de joindre l'éducation physique à n'importe quel autre objet d'enseignement, si bien qu'il y aura des professeurs philologistes, historiens, mathématiciens ou biologistes, qui enseigneront aussi les exercices physiques. Ce principe doit contribuer à l'harmonie de l'éducation physique et intellectuelle; il a été adopté, entr'autres, par le Congrès international d'Odense (1911).

— **L'Institut de l'éducation physique à l'Université de Poznań** a reçu de la municipalité un bâtiment qui, après reconstruction, contient 17 localités (entr'autres: 2 salles de gymnastique avec vestiaires et bain-douches, salle de conférences, laboratoires de physiologie et anthropométrie appliquées, etc.). Situé dans un jardin publique, ce bâtiment est entouré de 3 pelouses pour la gymnastique et les petits jeux; à une distance de 5 min. de marche se trouve un vaste stadion, loué d'un particulier. L'avantage de cet arrangement consiste en l'union étroite de la théorie avec la pratique. (Voir le plan, page 39). Le prof. Piasecki est responsable pour la partie scientifique de l'Institut, le comm. Sikorski (ancien élève de l'Institut Central de Stockholm) — pour la partie pratique.

— **Ecole centrale militaire de gymnastique et des sports** a été fondée á Poznań, en jouissant des locaux ainsi que des la direction scientifique de l'Institut universitaire (voir plus haut). Cette école forme des officiers (et sous-officiers) — instructeurs d'exercices physiques pour l'armée, à l'aide des cours de 4 mois. La première équipe des candidats quittera l'école à la fin du juillet prochain; on considère de former, dès l'automne, des cours de 10 mois et de les tenir sur un niveau scientifique unversitaire. Le com. Sikorski est le commandant de l'école, le of. Piasecki son directeur scientifique conférenciers: prof. achowski, prof. Wrzosek, Dr. Adamski, instructeurs: cap. Baran (ex. athlétiques), Mr. Burford (Y. M. C. A., boxe et football), lieut. Fazanowicz (gymnastique), cap. Pouzêrgue (de Marseille, escrime).

Sekretarjat Redakcji w Poznaniu: Mjr. Walerjan Sikorski, Uniwersytet

Sekretarjat Redakcji w Warszawie: Sekcja wychowania fizycznego Tow. Naucz. Szkół Wyż., Bracka 18.

Skład główny, Poznań, Księgarnia Fiszera i Majewskiego, dawniej Niemierkiewicza (plac Wolności).

Administracja: Studjum wychowania fizycz. Poznań, Ogród botaniczny.

Konto pocztowe; Kasy Oszczędności Nr. 200 822.

Warunki przedpłaty: rocznie 300.— mk. numer pojedyńczy 30.— mk., zwiększony odpowiednio drożej.

Ogłoszenia: stronica 1000. — mk., 1/2 str. 600.— mk., 1/4 str. 300.— mk.

Rocznik II Styczeń—Kwiecień 1921 Zesz. 1—4

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Organ Rady Wychowania fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego i innych zrzeszeń

Redaktor naczelny: Prof. dr. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II

Dr. Wład. Jarecki,
dyrektor Instytutu głuchoniemych i ociemniałych, Warszawa.

Potęga Kultury Fizycznej.

Odwiecznym obowiązkiem ludzkości jest dążyć do szczęścia, tak samo jak obowiązkiem każdego człowieka jest dążyć do zaspokojenia ambicyj i aspiracyj osobistych, do możliwie największej sumy szczęśliwości życiowej, gdyż tylko wtedy człowiek może najbardziej wydajnie i długo pracować i najwięcej korzyści przynieść społeczeństwu i krajowi. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że tylko zdrowy fizycznie naród może wywalczyć sobie lepsze miejsce pod słońcem i miejsce to utrzymać. Słusznie rzekł na początku wojny stary doświadczony wódz niemiecki, że w wielkiej wojnie światowej zwyciężą ci, których układ nerwowy będzie sprawniejszy. Wszak ten układ nerwowy to reprezentacja ustroju ludzkiego w najszerszym znaczeniu tego słowa. Cierpienie lub nawet częściowa niedomoga ustroju wywołuje zawsze wtórne objawy nerwowe i odwrotnie. Nic tak nie podkopuje ustroju i nerwów jak życie niezgodne z prawami natury. Ktoś wypowiedział twarde zdanie, że człowiek, który nie umie żyć w zgodzie z prawami natury, nie jest wart, żeby żyć. Boję się, że gdyby duchy dobre, a raczej duchy złe zechciały zrealizować tę groźbę, należałoby całą ludzkość złożyć do mogiły, gdyż chyba ze świecą musielibyśmy szukać człowieka, któryby nie miał na swojem sumieniu wykroczeń przeciwko elementarnym zasadom higjeny, mimo to, iż ludzie, nawet mało wykształceni, uświadamiają sobie jasno, że tylko zdrowie dać może ludzkości podstawę do szczęścia i długiego zeń korzystania. Grzechem pierworodnym ludzkości jest dwoista natura: duchowych szczytnych porywów i niskiej zwierzęcej ociężałości. Stąd pegaz mający unosić ludzkość wzwyż ma nałożoną uzdę, która uniemożliwia mu

pęd do gwiazd, zmuszając go do zygzakowatej linji wzlotów i upadków. Tylko dwoistością natury ludzkiej można wytłumaczyć dziwną ociężałość ducha, tę jakby niezdolność człowieka do odpowiedniego oddziaływania na jasne i niezbite prawdy, jakiemi nauka hojnie darzy rodzaj ludzki, ukazując mu niezawodne drogi do szczęścia. Tak np. od lat wielu nauka woła: unikajcie wyskoku i nikotyny, gdyż stwierdzono doświadczalnie niezliczone szkody, jakie te silne trucizny wyrządzają ustrojowi. A ludzkość udaje głuchą i w dalszym ciągu pali i pije, tłomacząc się, że to jej smakuje, jak ten niesforny i źle wychowany dzieciak, który nie zważając na perswazje swej opiekunki biegnie środkiem ulicy, nic nie robiąc sobie z tego, iż grozi mu to kalectwem i chorobą.

Już starożytni spostrzegali dwoistość natury ludzkiej i wygłosili maksymę o zdrowej duszy w zdrowem ciele, która do dziś dnia zachowała swe znaczenie i świeżość. Maksyma ta wskazuje na wielką zależność duszy od ciała. Zachowanie tej równowagi fizjologicznej między pracą umysłową a pracą mięśni jest podstawą zdrowia i długowieczności jednostki. Mózg, ten ośrodek kierowniczy ustroju, odmawia posłuszeństwa, jeśli reszta ciała stale nie bierze udziału w pracy. I rzeczywiście, czy możliwym jest byt państwa, w którem jedna tylko warstwa czy kasta narodu bierze udział w rządach i pracy społecznej, upośledzając licznych obywateli? Rychło anarchja, lub w najlepszym razie energiczny protest, wpływają na zmianę warunków politycznych i przywrócenie utraconej równowagi.

Wiadomem jest, iż większość inteligencji i półinteligencji prowadzi życie siedzące i zniekształcające ciało, przyczem ten nadmiar pracy umysłowej nad mięśniową zużywa zbyt wiele sił nerwowych. Jedynym sposobem zaoszczędzenia sił nerwowych może być odpowiednie zużywanie energji nagromadzonej w mięśniach. Tę równowagę fizjologiczną pracownikowi umysłowemu może dać jedynie sport, czyli odpowiednio stosowana kultura fizyczna, której sport jest równoznacznikiem. Bez sportu bowiem niema kultury fizycznej.

Człowiek korzystający z dobrodziejsw sportu, podobny jest do tego lokatora, który przeniósł się z ciasnego, dusznego i niewygodnego mieszkania do obszernego, wygodnego i z komfortem urządzonego. Oprócz tego, żyjąc dniem dzisiejszym, dobrze jest pamiętać o niepewnem jutrze, które może nam przynieść troski i cierpienia. Im więcej rezerw nagromadziliśmy w ustroju, tem sprawniej okres krytyczny przeżyjemy, wszak i lekarz, lecząc chorobę wewnętrzną, nie usuwa jej bezpośrednio, lecz aprowizuje niejako ustrój, oblegany przez wroga — chorobę i czeka, kiedy wreszcie te rezerwy ustroju wezmą ostatecznie górę. Te rezerwy na-

gromadzone w ustroju zdrowego człowieka to t. zw. *współczynniki sprawności ustroju*, który wykazuje ilość sił życiowych jednostki i przesądza rolę, jaką ta ostatnia ma odegrać w życiu zbiorowem.

Każdy młodzieniec bez wyjątku przeżywa okres krytyczny, kiedy wiek dziecięcy zaczyna się zmagać z nadchodzącą męskością. Przychodzą chwile niewyraźnych pożądań i tęsknot, niepokojów i zamierzeń niebosiężnych. Wreszcie chłopcu udaje się przełamać wszelkie zapory stawiane przez życie i staje się mężczyzną. To przeistoczenie się poczwarki człowieczej odbywa się różnie. Wkroczenie w wiek męski w szarym mundurze żołnierskim w okresie zapasów zbrojnych jest bezwarunkowo najbardziej szczytnem i szlachetnem dla jednostki, a zarazem przynosi najwięcej pożytku społeczeństwu.

W atmosferze romansowej, którą wytwarza współczesna literatura i teatr, młode pokolenia mężnieją niestety najczęściej w ogniu zmysłowych pożądań, w pogoni za upojeniem miłosnem, co zwykle grozi nieszczęściem dla jednostki, jak również i dla otoczenia. Dzięki genjuszowi rasy anglosaskiej mamy trzeci zupełnie odmienny sposób stawania się mężczyzną: kult sportu. Młody Anglik wzrasta w atmosferze umiłowania sportu, jego ojciec, starszy brat, wuj, stryj są zapalonymi szermierzami, footballistami, wioślarzami, marzeniem jego staje się bronić honoru uniwersytetu czy rasy w zapasach sportowych. I młodzieniec unika nadmiernej pobudliwości płciowej, unika cynizmu i pornografji, ryjącej straszne i ohydne rysy w duszy ludzkiej. A pornografja uderza o nasze oczy i uszy zewsząd: ze ścian i murów, z dzienników, literatury pięknej, z desek scenicznych i film kinematograficznych, słyszymy ją nawet w poufnej gawędzie przyjacielskiej. Jedynie skutecznym ratunkiem przed tą żywiołową, a tak ponętną zarazą deprawacji seksualnej jest kultura fizyczna, umiejętnie zużytkowująca wzmożoną działalność mięśniową. Zawody sportowe dają rumieniec zdrowia i zadowolenia młodej twarzy, strawę obfitą dla serca i umysłu, wreszcie człowieka normalnego i zdrowego — społeczeństwu.

Pewien uczony angielski, zachęcając swoich rodaków do rozwijania i pielęgnowania kultury fizycznej, nie zawahał się wypowiedzieć zdania, że naród powinien się składać z dobrze rozwiniętych zwierząt. To zdanie nie wyda się nam zdrożnem, jeśli zrozumiemy, że sporty wywierają niesłychanie silny wpływ na stronę psychiczną człowieka i jego zalety moralne. Zastanowienie i umiejętność dokładnego spostrzegania, wola, odwaga, sprężystość i wytrwałość, są to zalety, które zawdzięczamy kulturze fizycznej. Wojna współczesna przyniosła nam dużo niespodzianek, wyjaśniła wiele za-

gadnień z dziedziny psychologji zbiorowej i przeszacowała cały szereg wartości. Generałowie rosyjscy i koalicyjni zachwycali się wytrzymałością żołnierza rosyjskiego, motywując tę wytrzymałość niskim poziomem kulturalnym życia rosyjskiego chłopa. Sądzili oni, że przywykły do głodu i chłodu, o niezwykle niskiej skali wymagań, przetrzyma on w rowie strzeleckim wyżej stojącego kulturalnie żołnierza niemieckiego. Rzeczywistość rozwiała te oczekiwania. Niewygody wojenne okazały się ponad siły układu nerwowego Rosjanina i choć był on może o wiele lepiej zaopatrzony w środki życiowe niż wróg, mimo to przy pierwszej sposobności rzucił karabin i z całą szczerością wyznał, że więcej bić się nie może, bo jest zmęczony. Kiedy za rządów Kiereńskiego komitety żołnierskie surowo śledziły spełnienie rozkazów przez szeregowców, całe kompanje uciekały do szpitali, robiąc wrażenie ciężko cierpiących neurasteników.

Pracując na wojnie na oddziałach chorób nerwowych w szpitalach rosyjskich dziwiłem się, widząc te setki i tysiące chłopów rosłych jak dęby, trzęsących się i płaczących przy myśli, że mogą być znów wysłani na front bojowy. Zapewne przyszłe prace naukowe rozpatrywać będą wielką rewolucję rosyjską, jako psychonerwicę zbiorową, jako niesłychane obniżenie napięcia nerwowego u całego narodu i wreszcie jako gwałtowne wyładowanie na zewnątrz uwięźniętego w psychice narodu poczucia biedy, poniewierki, niewoli i żywiołowego pragnienia zemsty nad ciemięzcami t. zw. „burżujami.“

Ludzkość współczesna wielbi zalety moralne w człowieku i uważa je słusznie za najważniejsze w życiu jednostki, niedocenia jednak znaczenia kultury fizycznej. Już Komisja Edukacyjna była zdania, że „nierozdzielnym idąc związkiem, edukacja moralna z edukacją fizyczną będą zdolne dać społeczności cnotliwego człowieka, Ojczyźnie — dobrego obywatela.“ Bliższa analiza zawsze wykaże nam ścisły związek zachodzący między sprawnością fizyczną jednostki i zasobem zalet moralnych. Wszak taternik, pnący się po wirchach i przełęczach niedostępnych, zarówno jak i jeździec, dosiadający nieokiełznanego rumaka wyrabiają w sobie dar orjentowania się. wytrzymałość i wytrwałość w dążeniu do raz nakreślonego celu. Czyż możliwem jest uprawianie sportu bez posiadania odwagi nabytej czy wrodzonej? Czy posądzimy szermierza zawołanego o brak woli lub energji? Tych męskich i szczytnych zalet ducha wyrobić w nas nie może żadna nauka moralna tak skutecznie i szybko, jak kultura fizyczna. Wiadomo aż nadto pedagogom, że nauki wykładane nie poparte czynem mogą zaledwie wpłynąć na rozwój imaginacji młodzieńca, nie będąc w stanie wykształcić jego woli. W nauczaniu dziecka zostają coraz bar-

dziej zarzucane metody, oparte tylko na wyrozumowaniu i pojmowaniu. Dziecko dopiero wtedy może posiąść podaną sobie myśl, skoro ta myśl będzie mu przedstawiona w ruchu, w czynie. Harcerstwo zdołało odrodzić młodzież współczesną, opierając się z jednej strony na rozwoju kultury fizycznej, z drugiej zaś na spełnianiu czynów dobrych. Uprawianie sportu wpływa na wzmocnienie więzów koleżeńskich i towarzyskich. Czy to więc piechur, czy też wioślarz lub szermierz, każdy przywyka do działania zbiorowego, stąd wyrabia się w każdym sportowcu poczucie solidarności zbiorowej, wyrównywują się wszelkie nierówności charakteru. Sportowiec nabiera z czasem pewności siebie wobec otoczenia i umiejętności orjentowania się w każdej sytuacji. W sportach wreszcie możemy odnaleźć te cenne pierwiastki, które w życiu społecznem są tak niezbędne, jak posłuszeństwo, automatyzm i inicjatywa.

Dzięki posłuszeństwu normują się stosunki między starszymi i młodymi, między władzą rządzącą i wykonawczą. Zautomatyzowanie pewnych niższych czynności w życiu pomaga nam na poświęcenie więcej czasu i sił czynnościom wyższego rzędu, wymagającym z naszej strony znacznego napięcia władz umysłowych. Wreszcie inicjatywa osobista — ta najpiękniejsza okrasa życia czynnego warunkuje jego tężyznę, świeżość i twórczość.

Oto gromadka turystów wspina się na szczyt tatrzański. Wszyscy idą krokiem równym, automatycznym, wpatrzeni w swego dowódcę-przewodnika, posłuszni na każde jego skinienie; każdy z nich ma na plecach pakunek o zawartości starannie obmyślonej przed wycieczką. Idąc pod górę, każdy usiłuje jaknajmniej się zmęczyć, jaknajlepiej swe siły podtrzymać i nie zbłądzić z drogi. Oto przewodnik pozwala odpocząć: turyści rozbiegają się na różne strony, aby znaleźć źródło i ugasić pragnienie, inicjatywa osobista święci w takiej wycieczce triumfy. I w życiu zwycięzcą będzie ten, kto potrafi słuchać starszych i przełożonych, kto nie będzie dużo czasu tracił na t. zw. technikę życia i umiejętnie ją zautomatyzuje, na podobieństwo muzyka biegle przebierającego palcami po klawiaturze, wreszcie ten, kto potrafi w razie potrzeby wyzyskać odpowiednią chwilę, śmiało przeprowadzając swe plany. Sport uczy człowieka iść odważnie przez życie, bez lęku, bez zbytecznych skrupułów lub próżnego wahania. Myliłby się ktoś, ktoby przypuszczał, że wychowanie fizyczne nie wymaga znacznego nakładu pracy i szczególnych zdolności ze strony kierownika. Wychowanie to powinno się opierać na głębokiej znajomości natury ludzkiej i być odpowiednio zmieniane w zależności od temperamentu i usposobienia młodzieńca. Inaczej powinna być rozwijaną fizycznie jednostka wątła i lękliwa, a inaczej silna, pełna odwagi i fantazji. Zresztą niedosyć jest ćwiczyć mięśnie, należy uprzednio wzmocnić

wiarę w siły własne jednostki, a co najważniejsze, zapoznać się bliżej z ustrojem młodego adepta, należy sporządzić ogólny bilans sił i braków w taki sposób, żeby następnie siły te, odpowiednio rozwijane, mogły być spożytkowane jak najdokładniej dla zapobieżenia istniejącym brakom. Wszak każde doskonalenie się człowieka możliwe jest dopiero po należytem poznaniu siebie. Poznawszy więc dokładnie wady i braki jednostki, możemy z niemi walczyć. Kultura fizyczna oddziaływa uzdrawiająco nie tylko na braki i ułomności fizyczne, jak osłabienie, ociężałość, lenistwo i pobudliwość nerwową, tak częste u ludzi wyczerpanych długotrwałą, jednostronną pracą umysłową, lecz działa dodatnio również wobec wad i ułomności moralnych, jak niezdecydowanie i zwątpienie. Nawet tak skomplikowane ułomności socjalne, jak lęk otoczenia, trema, drażliwość i wogóle tak nazywany „zły charakter", ustępują przy racjonalnem stosowaniu sportu.

Bo czyż może być większa antyteza, jak dzielny pływak lub szermierz, a lękliwy wobec otoczenia, wiecznie kwaśny, zgryźliwy i niezdecydowany przeciętny inteligent, o którym otoczenie ma już wyrobione pojęcie, zaliczając go do kategorji t. zw. neurasteników. Codzienne doświadczenie aż nadto nas przekonywa, że w naszem społeczeństwie więzi społeczne są bardzo rozluźnione, brak nam poczucia solidarności, brak potrzeby współpracownictwa i instynktu współdziałania. Jesteśmy przeważnie sobkami, nie potrafimy cieszyć się serdecznie ze szczęścia drugich, nie jesteśmy zdolni bez sarkania i złorzeczenia lub krańcowej desperacji znosić klęsk życiowych. Jesteśmy bodaj czy nie jedynem społeczeństwem — może obok rosyjskiego — w którem szczęście bliźniego wywołuje zgrzyt zawiści; opowiadając o życiu bliźniego, nie możemy powstrzymać się od niesumiennej obmowy. Sama treść naszego życia jest często nudną i pustą, której jedyną okrasą jest cynizm, dominującym tonem — wieczne niezadowolenie.

Kultura fizyczna daje narodom Zachodu ten największy skarb w życiu człowieczem: radość życia, która niby promyk słońca krasi życie jednostki i promieniuje na otoczenie. Człowiek taki głęboko, wprost fizjologicznie odczuwa, że klucz od skrytki, w której zawarte jest szczęście życiowe — znajduje się w jego ręku i że od niego zależy, aby to szczęście wyzwolić.

Kultura fizyczna to nie dogmat ani bajka o moralności społecznej, lecz z moralnością znajduje się w ścisłym związku przyczynowym. Człowiek, który zaznał rozkoszy ruchu, który rozwidnił swe życie doskonałą sprawnością ustroju, taki człowiek potrafi wyzyskać wszystkie środki, żeby rozwinąć zalety fizyczne, oraz zdoła je uchronić od tych czynników, które na nie działać mogą rozkładająco. Człowiek taki, wykuwając swe własne szczęście, przynosi

szczęście również i tym, którzy go otaczają. A ambicja właściwa każdemu sportowcowi, rychło przekracza granice popisu gimnastycznego i wkracza w wyższą dziedzinę służby i zasługi społecznej.

Obecnie nemezys dziejowa powołała znów naród polski do udziału w światowym turnieju cywilizacyjnym narodów. Jeśli nie mamy być tym tradycyjnie nędznym i wymizerowanym kopciuszkiem, patrzącym nieśmiało zmrużonemi oczyma na potężne światła, bijące z wytężonego, pracowitego życia narodów Zachodu, jeżeli nie mamy być wiecznie tym policzkowanym, pogardzanym i wyzyskiwanym niewolnikiem, musimy wszystkie swe siły wytężyć dla osiągnięcia wyższego stopnia zdrowia i sprawności mięśniowej, tak koniecznej dla nas przy żmudnej i ciężkiej budowie Niepodległego Państwa Polskiego i Jego obronie.

Symbolem naszym, niechaj będzie nieśmiertelny myśliciel Rodin'a z przed Panteonu. Zapamiętajmy dobrze wszyscy tę myślącą, potężnie sklepioną głowę, wspierającą się na muskularnej, spracowanej ręce.

Dopiero wtedy będziemy spokojni o nasze losy, kiedy każdy obywatel wolnej Polski nie zmarnuje tych sił, któremi natura szczodrze go obdarzyła, lecz rozwinie je do możliwych granic, dzięki zbiorowym wysiłkom rodziny, szkoły i kół sportowych. Wtedy dopiero ziści się marzenie pisarza politycznego z wieku XVI-go i Polski nie będą bronić „ani woda, ani porty warowne, ani góry niedostępne“, jeno siła, męstwo i odwaga Jej synów.

Dr. Franciszek Ksawery Cieszyński.

Wyniki badań somato- i psychometrycznych

na próbnym kursie wychowania fizycznego w szkole imienia Karola Szlenkiera w Warszawie*).

Wychowanie fizyczne było w szkołach zaborczych zupełnie zaniedbane naprzód celowo, aby nie dopuścić do pełnego rozwoju młodzieży polskiej — wszak odmienne miały one zadania — a powtóre dlatego, że idea wychowania fizycznego osięgła dopiero w czasie obecnej wojny światowej zupełne zwycięstwo w umysłach ludzkich.

Szkoła polska, kładąc szerokie fundamenty pod swój gmach przyszłego rozwoju, postawiła zasadniczo wychowanie fizyczne na

*) Zob. też dyskusję nad tą pracą poniżej. (Z towarzystw, instytucyj i zjazdów, posiedzenie lekarzy szkol. szkół warsz. z 20/I. 1921).

równi z umysłowem i moralnem dzięki zabiegom jego zwolenników. Wprowadzeniu jego w życie stoją atoli na przeszkodzie z jednej strony brak wyszkolonych kierowników i urządzeń odpowiednich w szkołach, a z drugiej jeszcze nie wszędzie rozpowszechnione zrozumienie dla dobrych stron wychowania fizycznego, które niewątpliwie wpływa dodatnio na rozwój nietylko cielesny lecz również duchowy.

Aby wpływ ten, znany dotychczas tylko ogólnikowo, uchwycić w ścisłych liczbach, przeprowadziliśmy odpowiednie badania na kursie wychowania fizycznego, który na próbę postanowiła urządzić rada pedagogiczna Szkoły im. Karola Szlenkiera w Warszawie dla uczniów 7. oddziału, opuszczających ławy szkolne. Kurs ten miał z jednej strony do pewnego stopnia zrównoważyć niedostateczne uwzględnienie wychowania fizycznego w dotychczasowym programie szkolnym, z drugiej strony chcieliśmy w ten sposób młodzieńców wstępujących w życie nauczyć żyć higjenicznie i dać im za pomocą wykładów wskazówki, jak mają unikać szkodliwych wpływów i rozwijać swe siły cielesne.

Wzgląd pedagogiczny, aby nie zaniedbywano z drugiej strony zupełnie duchowych czynników życia, spowodował objęcie programem kursu wycieczek krajoznawczych, poznawanie pamiątek historycznych i narodowych, oraz zwiedzanie placówek przemysłowych. Temi sposobami zamierzano rozwinąć wyobraźnie młodzieży, wyrobić zdolność orjentowania się, rozbudzić umiłowanie przeszłości i zrozumienie dla teraźniejszego położenia narodu. Jednem słowem kurs miał na celu wprowadzenie młodzieży w życie sposobami, leżącemi w obrębie możliwości wychowawców, i danie jej wskazówek na przykładach, w jaki sposób mają je spędzać najkorzystniej dla siebie i społeczeństwa.

Niestety przeszkody wewnętrzne i częściowo zewnętrzne nie pozwoliły na przeprowadzenie całego na 6 tygodni planowanego kursu i zredukowały go do 3. Niedostatecznie ciepła temperatura w czasie kursu np. i brak większej pływalni na Wiśle uniemożliwiły systematyczną naukę pływania dla wszystkich, na co były nawet przewidziane większe fundusze, które, miejmy nadzieję, będą w przyszłym roku na ten cel użyte. Mimo tej połowiczności kursu nie omieszkaliśmy doświadczalnie utrwalić wpływu, jaki on przypuszczalnie wywrze na organizm młodzieży i ich czynności umysłowe, ponieważ kurs ten, jako pierwszy w Polsce i, o ile zdołałem w obecnych warunkach się dowiedzieć, może w świecie, miał mieć znaczenie eksperymentu. Powtóre nie chcieliśmy czekać aż do osięgnięcia dokładniejszych wyników na następnym kursie, aby już w tym roku zachęcić inne szkoły do urządzenia podobnej próby. Suma z wyników większej liczby kursów bowiem może dopiero

przekonywująco przemówić za powszechnem i regularnem urządzaniem podobnych kursów.

Nie mając żadnego doświadczenia, ani znikąd wzoru, przeprowadziliśmy program przez nas zaimprowizowany:

18. V.	Pogoda	8^{20}—9^{10}	badania psychometryczne,
		9^{20}—9^{50}	wykład lekarza szkolnego z higjeny,
		10—12^{50}	gry ruchowe na boisku (skoki, gonitwy, wyścigi, palant)
		około 13-tej	zimny natrysk w łaźni szkolnej.
19. V.	Pogoda	8—13	gry ruchowe na Dynasach (piłka koszykowa, serso, rzut dyskiem)
20. V.	Upał	8^{15}—9	wykład lekarza szkolnego o alkoholu,
		9^{10}—9^{50}	„ dyrektora na temat „Ideał młodego Polaka“,
		10—12^{50}	gry ruchowe na boisku (palant i różne inne),
		około 13-tej	zimny natrysk w łaźni szkolnej.
21. V.	Upał	8—9^{20}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
		10—13	ćwiczenia i gry ruchowe na Dynasach (skoki przez kozła i konia, ćwiczenia na linach, gra w piłkę dużą (trafianie oburącz) i małą (»sparzak«),
		około 13-tej	zimny natrysk na miejscu.
22. V.	Gorąco	8^{15}—9^{25}	wiosłowanie na stawie w łazienkach,
		10—13	ćwiczenia i gry ruchowe na Dynasach (skoki w dal, biegi, gra w piłkę koszykową i siedzącą),
		około 13-tej	zimny natrysk na miejscu.
25 V.	Upał	8^{15}—9^{20}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
		10—13	kąpiel i częściowo pływanie w Wiśle,
26. V.	Upał	8^{15}—9^{20}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
		10—13	zwiedzenie Cytadeli.
27. V.	Późn. deszcz	9^{15}—9^{20}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach: wyścigi,
		10—$11^1/_2$	kąpiel na brzegu Wisły,
		$11^1/_2$—13	palant na murawie.
28. V.	Pochmurno, deszcz	8^{15}—9^{20}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach: wyścigi,
		10—13	gry ruchowe i ćwiczenia na Dynasach (pięstówka, ciężarki, pierścienie, rzucanie kulą),
		po 13	zimny natrysk na miejscu.
29. V.	Pochmurno, parno	8^{15}—9^{10}	wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
		10—13	ćwiczenia i gry ruchowe na Dynasach (rzucanie dyskiem i kulą, pierścienie, wyścigi z przenoszeniem towarzyszów, przeskakiwanie przez sznur, przeciąganie liny, wyścigi z przeszkodami, palant).
		po 13	zimny natrysk, śpiewy chóralne.

31\. V. 8^{10} - 9^{30} wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
Upał 10^{30}—12 konferencja z dyrektorem w szkole w sprawie pożyczki odrodzenia.
1\. VI. 8—13 roboty ręczne w szkole.
2\. VI. 8—13 „ „ „
3\. VI. całodzienna wycieczka do Łowicza.
4\. VI. 9—$10^1/_2$ wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
Deszcz $11^1/_2$—13 śpiewy chóralne w szkole.
5\. VI. 8^{15}—9^{20} wiosłowanie na stawie w Łazienkach,
Deszcz Zimno 10—13 ćwiczenia i gry ruchowe na Dynasach (skoki przez kozła, rzucanie kulą, piłka koszykowa i siatkowa, podnoszenie ciężarów).
7\. VI. 8—11 ćwiczenia i gry ruchowe na Dynasach (na przyrządach, skoki, rzucanie kulą, piłka koszykowa i siatkowa, palant),
Deszcz Zimno po 11-tej zimny natrysk na miejscu.
8\. VI. 8—11 gry ruchowe i ćwiczenia na Dynasach (palant, piłka koszykowa i siatkowa), ćwiczenia na przyrządach),
Zimno Deszcz po 11-tej fotografja wspólna.
9\. VI. 8^{20}—9^{10} badania psychometryczne,
9^{15} – 9^{45} „ somatometryczne.

Wpływ kursu na ogólny wygląd uczniów był doskonały. Chłopcy wyglądali po kursie czerstwo, wszyscy opaleni, mieli lepszą postawę, większą pewność siebie, zadowolenie biło im z oczu. Na kursie zachowywali zawsze równy zapał i pomysłowość. Z początku trudno szło im wiosłowanie, lecz pod kierownictwem znawcy wdrożyli się szybko.

Aby wpływ kursu na rozwój cielesny młodzi unaocznić w liczbach, przeprowadziliśmy ogólnie znane pomiary przed rozpoczęciem kursu i po jego skończeniu, a więc: wzrost, wagę, obwód klatki piersiowej i siłę mięśni. Dodatkowe mierzenie obwodu ramion na środku i goleni pomiędzy górną a środkową trzecią miało wykazać, w jakim stopniu rozrostowi uległy mięśnie, których najwięcej używano w ćwiczeniach.

Wynik pomiarów cielesnych 16 uczniów wypadł następująco:

wzrost wzrósł przeciętnie o $1^7/_8$ cm
waga wzrosła „ „ 500 g
obwód klatki piersiowej przy najgł. wdechu o 1 cm przeciętnie
„ „ „ „ „ wydechu „ $1^3/_8$ „ „
„ „ „ „ spokojn. odd. „ $1^1/_4$ „ „
siła prawej dłoni ubyła o $1^1/_8$ kg przeciętnie
„ lewej „ pozostała niezmieniona

obwód prawego ramienia wzrósł o $^3/_{16}$ cm przeciętnie
„ lewego „ „ „ $^3/_8$ „ „
„ prawego golenia ubył o $^1/_{16}$ cm przeciętnie
„ lewego „ wzrósł „ $^3/_8$ „ „

W wyniku tym uderza nas przedewszystkiem powiększenie się wzrostu o blisko 2 cm., co naturalnie nie mogło nastąpić w ciągu tak krótkiego czasu. Wytłumaczyć możemy to jedynie przez nas popełnionym błędem, że pomiary ciała nie odbyły się w obu razach o tej samej godzinie. Przeoczyliśmy bowiem ogólnie znany objaw, że ciało ludzkie wskutek zmęczenia w ciągu dnia się kurczy, tak iż różnica w długości dochodzi czasem do 3 cm. Stwierdzona przez nas różnica pochodzi więc w większej części stąd, że w czasie pierwszych badań pomiędzy 12. a 1. czyli po 5 lekcjach uczniowie byli już zmęczeni i dlatego skurczeni, kiedy po kursie od $9^1/_2$—10-tej czyli po badaniach psychometrycznych tylko byli świeżsi. Świeżość ta i lepsza postawa pochodziła niewątpliwie do pewnego stopnia również z wypoczęcia i większej sprężystości mięśni tułowia wskutek ćwiczeń fizycznych. Z tego wynika, jak trudno wogóle stwierdzić bezwzględne powiększenie się wzrostu wobec niemożności dokładnego wykluczenia wpływu, jaki zmęczenie ogólne wywiera na postawę. Że ćwiczenia i stałe przebywanie na świeżem powietrzu jednak przyczyniają się do bezwzględnego przyrostu długości ciała, przypuszczać można na podstawie doświadczeń prof. *Godina* z Genewy, które u gimnastykujących młodzieńców stwierdził o 3 cm. większy przyrost w ciągu $3^1/_2$ lat niż u nieuprawiających ćwiczeń cielesnych.

O wiele mniej sporny jest natomiast wpływ kursu na powiększenie się wagi, gdyż ani godzina różna, o ile jest przed głównym posiłkiem, ani zmęczenie nie odgrywają ważniejszej roli. Otrzymany przez nas przyrost na wadze o 500 g przeciętnie wypadł wbrew naszemu oczekiwaniu, gdyż spodziewaliśmy się wychudzenia wskutek ciągłego ruchu i potów nieuniknionych podczas upałów. Wynik dodatni świadczyłby zatem o lepszej asymilacji pokarmu względnie o lepszym apetycie uczniów i odpowiada doświadczeniom prof. *Godin'a,* który otrzymał przyrost wagi o 7 kg. większy u gimnastykujących niż u niegimnastykujących po $3^1/_2$ roku.

Zupełnie zaś bezsporny jest wynik otrzymany z pomiarów klatki piersiowej. Przeciętne powiększenie się jej obwodu przy najgłębszym wydechu o $1^3/_8$ cm. a o $1^1/_4$ cm. przy spokojnem oddychaniu dowodzi rozrostu żeber i siły mięśni piersiowych, a zatem wzmożonego utleniania krwi i większej odporności wobec chorób płucnych. I ten wynik odpowiada doświadczeniom prof. *Godina,* który w pomiarach klatki piersiowej otrzymał różnicę 8 cm. przy porównywaniu wyżej wymienionych grup.

Niespodziewany wynik dało nam mierzenie siły mięśniowej rąk, gdyż w prawej ręce nastąpiło osłabienie o $1^1/_8$ jednostki, kiedy w lewej siła pozostała niezmieniona. Objaw ten tłumaczyć możnaby zmęczeniem, co zdaje się jednak nieprawdopodobnem wobec tego, że od ostatnich ćwiczeń upłynęły 22 godziny, albo w sposób, który trafniej przemawia do przekonania, że siły całego ciała wskutek równomiernego używania wszystkich mięśni uległy równomiernemu rozłożeniu, a tem samem niejako odciągnięciu z prawego ramienia, dotąd jednostronnie rozwijanego.

Że także cieleśnie nastąpiło pewne wyrównanie pomiędzy obu ramionami, dowodzi wynik pomiarów, który wykazuje przeciętny przyrost lewego ramienia o $^1/_{16}$ cm. większy niż prawego, czyli że lewe ramię było w czasie kursu więcej używane w stosunku do prawego niż dawniej. Tego wyrównania natomiast nie znajdujemy pomiędzy goleniami, przeciwnie nawet powiększanie się różnicy pomiędzy obwodem prawego i lewego golenia, który jak ogólnie wiadomo przeważnie jest grubszy od prawej wskutek opierania się przy staniu poczęści na lewej nodze. Wynik ten dowodzi, że przy ćwiczeniach uczniowie musieli dosyć wiele stać.

Ścisły związek, jaki istnieje pomiędzy ciałem i duchem, i oddawna już znany fakt, że wychowanie fizyczne ma pewien wpływ na rozwój duchowy, wymagały od nas, aby go stwierdzić przy tej sposobności psychometrycznie. Uczyniliśmy to tem chętniej, ponieważ, o ile w obecnych warunkach dowiedzieć się zdołałem, podobnych szczegółowych doświadczeń nie robiono. *Piasecki* [1]) bowiem w swej pracy „O wpływie ćwiczeń cielesnych na rozwój psychiczny młodzieży“ stwierdza jego dodatniość na mocy postrzegania, lecz bez badań psychometrycznych. Autorowie jak *Bettmann* [2]), *Błażek* [3]), *Joteykówna* [4]), *Siwiński* [5]), i inni badali wpływ pracy fizycznej i psychicznej na czynności umysłowe. Badania ich były jednak przeprowadzane zawsze bezpośrednio po wykonanej pracy i dotyczyły poczęści tylko znużenia.

Ponieważ ogólnie znany jest wpływ wielu czynników zewnętrznych na czynności umysłowe, staraliśmy się, o ile to było

---

[1]) Zbiór artykułów „Z psychologji i fizjologji wychowania“. Lwów 1899.

[2]) Bettmann. Ueber die Beeinflussung einfacher psychischer Vorgänge durch körperliche und geistige Arbeit. Kraepelin's Psychologische Arbeiten. I. 152—208.

[3]) Błażek. Znużenie w szkole. Lwów 1898 i „Badania psychometryczne“ 1900.

[4]) Joteyko. O przeciążeniu szkolnem. Zdrowie 1911, str. 507.

[5]) Siwiński. Eksp. badania nad znużeniem uwagi w szkole. Kochanówka 1918.

w naszej mocy, te czynniki w obu porównawczych badaniach ujednostajnić, aby w wynikach badań osięgnąć w miarę możności istotny wpływ wychowania fizycznego na czynności umysłowe. Dlatego przeprowadziliśmy badania z współudziałem wychowawcy, w tym samym lokalu i o tej samej porze (8^{20}—9^{10} rano), czyli bez poprzedzenia ich jakąś pracą fizyczną lub umysłową. Aby uniknąć wpływu zużytego powietrza w klasie, w obu wypadkach pozostawiliśmy szeroko otwarte okna. Także atmosferyczne stosunki były w obu tych dniach przypadkowo prawie zupełnie równe, gdyż były przed kursem (18. V) i po kursie (9. VI) o 7-mej rano

ciepłota	16 1° C.	13.8° C.
ciśnienie powietrza	751,5 mm	751,9 mm
suchość „	85	83
(Hygrometr włosowy)		

nie mogły więc różnie wpłynąć na badania. W klasie był podczas obu badań zupełny spokój.

Wpływ indywidualnych czynników na badania był również prawie zupełnie taki sam, gdyż przed badaniami na pytanie „jak spał?“ wszyscy odpowiedzieli, „dobrze“, a na pytanie „jak się czuje?“ wszyscy odpowiedzieli „dobrze“ tylko dwuch „nieźle“, lecz ujemnego wpływu przy porównaniu wyników badań nie stwierdzono u żadnego. Wszyscy jedli śniadanie na 50 minut przed rozpoczęciem badań z wyjątkiem jednego, który na badania po kursie pozostał naczczo, a jednak zadania wszystkie rozwiązał bardzo dobrze.

Treścią naszych badań były najprostsze czynności umysłowe, a formą najwięcej znane testy psychometryczne. A mianowicie badaliśmy pamięć bezpośrednią, polecając uczniom spamiętać 12 liczb, odczytanych głośno w ciągu 1 minuty czyli każda co 5 sekund, i zaraz napisać: przed kursem liczby 13, 200, 105, 800, 9, 203, 12, 400, 2, 308, 7, a po kursie liczby 12, 300, 107, 900, 8, 15, 209, 13, 500, 4, 307, 6. Następnie chcieliśmy się przekonać za pomocą metody *Cohna*, czy poszczególne typy pamięciowe uległy wskutek kursu jakimś zmianom . Pokazano uczniom 4 kartony, każdy z 12 literami na 15 sek., polecając pierwszy czytać tylko oczami, trzymając język przy zębach (typ wzrokowy), z drugiego wysłuchać 12 liter przeczytanych przez eksperymentatora głośno, (typ słuchowy), trzeci czytać szeptem (typ wzrokoworuchowy), czwarty zaś głośno (typ wzrokowosłuchoworuchowy).

Uwagę badaliśmy metodą *Bourdona*, używając wzorów *Jaroszyńskiego* [1]) i każąc w ciągu 6 minut wykreślić przed kursem

[1]) Jaroszyński. Metody badań psychologicznych w szkole. Warszawa 1920.

litery e, n, a po kursie a, w. Aby stwierdzić różnicę w obserwacyjności przed i po kursie, pokazaliśmy na 30 sekund tablicę z 12 prostemi przedmiotami jak obcęgi, waga itd., polecając spamiętać sobie ich rozmieszczanie i szczegóły. Przy pomocy drugiej tablicy, na której były te same przedmioty narysowane w innem ułożeniu i nieco zmienione, mieli oni odtworzyć pierwszą tablicę i opisać zmiany w położeniu i w szczegółach. Metoda ta wymaga wybitnej spostrzegawczości.

Sprawność kojarzenia myślowego unaoczniają ilości, każdorazowo w ciągu 1 minuty wyliczone przedmioty na następujące pytania:

przed kursem: „co widział w ogrodzie?" „przedmioty okrągłe", „co jest przyjemne",

a po kursie: „co widział idąc do szkoły?" „przedmioty czerwone", „co jest wstrętne."

Dla stwierdzenia wyobraźni użyto próby *Masselona.* Uczniowie mieli w ciągu 3 minut utworzyć 3 różne zdania, z których każde zawierałoby 3 wyrazy: przed kursem „żołnierz, kamień, koń", a po kursie „wieczór, księżyc, pole."

Co do myślenia próbowaliśmy stwierdzić, czy wskutek ćwiczeń cielesnych ulegnie jakiejś zmianie rozumienie przysłów: „kuj żelazo, póki gorące" i „z deszczu pod rynnę", względnie wnioskowanie, które występuje w rachunkach. W tym celu postawiliśmy następujące zadania:

przed kursem „jeżeli 4 krzesła kosztują 240 mk., ile kosztuje 5?" i „odgadnij liczbę, z której po dodaniu 5 a odjęciu 8, pozostanie 6."

i po kursie „jeżeli 4 kapelusze kosztują 360 mk., ile kosztuje 5?" i „odgadnij liczbę, z której po dodaniu 6 a odjęciu 7 pozostanie 8",

z których każde mieli rozwiązać w ciągu 45 sek. Kombinowanie zaś badaliśmy za pomocą testu *Ebbinghausa,* używając łatwiejszego wzoru *Jaroszyńskiego,* i przeznaczając na jego wypełnienia każdorazowo 3 min.

Nakoniec chcieliśmy się przekonać, w jakim stopniu będzie zmęczony umysł młodzieży przez takie same badanie psychometryczne przed kursem i po nim. W tym celu uczniowie zliczali za każdym razem po 7 minut kolumienki w teście *Claparède'a,* podanym przez *Jaroszyńskiego.*

Wyniki badań nad poszczególnemi czynnościami umysłowemi obliczałem przeważnie według wskazań autorów danych metod. Dla osięgnięcia rezultatu bardziej przedmiotowego i zarazem przejrzystego obliczyłem dla każdej badanej czynności umysłowej przeciętną z liczb otrzymanych u wszystkich uczniów. W końcu zaś dla

lepszego unaocznienia i łatwiejszego zrozumienia wyników, stosunek przeciętnej liczby dobrych odpowiedzi do liczby wymaganych w każdej próbie, względnie stosunek liczby błędów do liczby dobrze wykonanych zadań wyrażałem w odsetkach. Różnicę pomiędzy wynikami przed kursem i po jego skończeniu można według naszego zdania uważać jako w liczbach wyrażony wpływ kursu.

Wyniki naszych badań, przeprowadzonych na 22 ogółem, a porównawczo na 14 uczniach, są następujące:

przeciętnie	przed kursem	po kursie	różnica
pamięć bezpośrednia, spamiętano liczb	$8^{1}/_{14}$=67.3%	8=66,7%	– $^{1}/_{14}$= 0,6%
typy pamięciowe a) wzrokowy: spamiętano liczb	$9^{3}/_{14}$=76,8 "	$8^{3}/_{14}$=68.5 "	– 1= 8,3 "
b) słuchowy: spamięt. liczb	$7^{3}/_{7}$=62 "	$9^{1}/_{14}$=75,5 "	+ $1^{9}/_{14}$=13 5 "
c) wzrokowosłuchowy: spam. liczb	$8^{11}/_{14}$=73,2 "	$8^{6}/_{7}$=73,8 "	+ $^{1}/_{14}$= 0,6 "
d) wzrokowosłuchoworuch.: spamiętano liczb	$6^{2}/_{7}$=53.3 "	$8^{1}/_{2}$=70,8 "	+ $2^{3}/_{14}$=17,5 "
uwaga: a) przekreślono liter	$152^{11}/_{14}$=76,4 "	$168^{3}/_{7}$=84,2 "	+ $15^{8}/_{4}$= 7,8 "
b) zrobiono błędów	$18^{11}/_{14}$=12,3 "	$10^{6}/_{7}$= 6,4 "	– $8^{1}/_{14}$= 5,9 "
obserwacyjność a) spam. położeń	$6^{1}/_{14}$=50,6 "	$6^{1}/_{14}$=50.6 "	bez zmiany
b) " szczegół.	$2^{2}/_{7}$=19 "	$3^{13}/_{14}$=32,8 "	+ $1^{9}/_{14}$=13,7 "
kojarzenie: a) wylicz. przedmiot	$5^{13}/_{14}$=48,9 "	$7^{4}/_{7}$=63,1 "	+ $1^{5}/_{14}$=14,2 "
b) " "	$6^{5}/_{14}$=53 "	$6^{2}/_{7}$=52.5 "	– $^{1}/_{14}$ = 0,5 "
c) " "	$6^{11}/_{14}$=56,5 "	$4^{2}/_{7}$=36,9 "	– $2^{1}/_{2}$=19.6 "
wyobraźnia: utworzono zdań	$36^{1}/_{2}$=86.9 "	$37^{1}/_{2}$=89,3 "	+ 1= 2,4 "
myślenie a) rozumienie: zadanie wykonało uczni	13=92,9 "	13=92,9 "	bez zmiany
b) wnioskowanie I. zadanie wykonało uczni	14=100 "	14= 100 "	" "
wnioskowanie II. zadanie wykon. uczni	13=92,9 "	14= 100 "	+ $^{1}/_{14}$= 7,1%
c) kombinowanie: wypełniono braków	$44^{2}/_{7}$=88,6 "	$46^{3}/_{14}$=9.,1 "	+ $1^{13}/_{14}$= 2,5 "
zrobiono błędów	$2^{8}/_{14}$=5 "	$2^{3}/_{14}$= 5 "	bez zmiany
zmęczewie umysłowe a) zliczono kolumienek	52,3%	65.1%	+ 12,8%
b) zrobiono błędów	$2^{5}/_{7}$=55 "	$2^{3}/_{14}$= 3,4 "	– $^{3}/_{14}$ = 2,1%

Już pobieżnie przejrzane liczby wskazują, że z małemi wyjątkami po kursie wypadły większe niż przed kursem, czyli że ćwiczenia cielesne wywarły na czynności umysłowe przeważnie wpływ dodatni.

Nader interesujące wyniki otrzymaliśmy, badając poszczególne rodzaje pamięci. Kiedy pamięć bezpośrednia pozostała prawie taka sama, typy pamięciowe uległy uderzającym zmianom. Czysto wzrokowa czynność pamięci np. u przeważającej ilości badanych była po kursie mniej sprawna, wzrokoworuchowa zaś pozostała prawie bez zmiany, a te typy, w których słuch odgrywa rolę,

wykazały bardzo znaczną poprawę. Zjawisko to, jeżeliby miało się w tym stopniu potwierdzić przez inne badania, wskazywałoby, że w szkole oko jednostronnie wyrabiane jest na niekorzyść innych zmysłów, a wskutek równomierniejszego ich używania w czasie ćwiczeń nastąpiło pewnego rodzaju wyrównanie wprawy i energji pomiędzy zmysłami wzroku i słuchu. Dla tłumaczenia tego znajdujemy także poparcie w poszczególnych liczbach, gdyż typ wzrokowy osiągnął największy odsetek przed kursem, jakiego nawet po kursie żaden inny typ nie zdołał wykazać.

Tłumaczenie nasze jest niewątpliwie śmiałe, gdyż obala teorję o niezmienności typów pamięciowych, na których chciano nawet oprzeć do nich zastosowane reformy pedagogiczne. Jeżeli zaś inne eksperymenty potwierdzą nasze spostrzeżenie, że typy pamięciowe można wyrabiać w szkole, trzebaby dążyć do zmiany systemu nauczania w tym kierunku, aby wszystkie zmysły znalazły o ile możności równomierne zużytkowanie. Możeby wówczas odnalazł również swe prawa dotychczas systematycznie zaniedbywany i dlatego powoli zanikający zmysł powonienia.

W ścisłym związku z pamięcią stoi obserwacyjność, która u naszych badanych uległa po kursie znacznej poprawie co do zapamiętania sobie szczegółów, kiedy pamięć co do rozmieszczenia przedmiotów pozostała niezmieniona. Wnioskować możnaby z tego, że wskutek częstych zmian miejsca i otaczających przedmiotów nastąpiło znaczne wyrobienie się spostrzegawczości u młodzieży. Wynik ten musi tem samem w wysokim stopniu dodatnio wpłynąć na ocenę wychowania fizycznego, jeżeli się zważy, jak wielkie znaczenie ma spostrzegawczość w życiu praktycznem niemniej niż dla pracy naukowej.

Wpływ wychowania fizycznego na uwagę tak pod względem ilości jak i jakości okazał się wybitnie dodatni. Tłumaczenie wyniku tego odpoczynkiem umysłowym i wzmocnieniem cielesnem jedynie, jakby na pierwszy rzut oka zdawać się mogło, lub wyładowaniem energji według zasad pedagogiki, naszem zdaniem nie wyczerpuje uzasadnienia, gdyż oba badania odbyły się rano bezpośrednio po wypoczynku nocnym. Trzeba zatem wniknąć głębiej w znaną nam już strukturę umysłową młodzieży. „Co się tyczy uwagi dziecka, pisze *Dawid* [1]), to jest ona słabą, krótkotrwałą, łatwo odwracalną." Podobnie zmienną jest uwaga u młodzieńców i dlatego ćwiczenia cielesne, a zwłaszcza gry ruchowe najłatwiej wiążą, a temsamem szkolą uwagę, ponieważ wypływając z naturalnych dążeń młodzieży porywają ją i wypełniają w danej chwili

[1]) J. Wł. Dawid. Inteligencja, Wola i Zdolność do Pracy. Warszawa 1911, str. 264.

cały jej umysł. Fakt ten tembardziej uwypukla znaczenie wychowania fizycznego, że „uwaga nie istnieje jako odrębna treść psychiczna, że jest to sposób dokonywania się różnych czynności psychicznych“ [1]).

Co do wpływu ćwiczeń cielesnych na wyższe czynności umysłowe, wyniki naszych badań są mniej wybitne i niejednolite. Przyczyna polega w tym wypadku na trudności dobrania pytań, które byłyby zupełnie równotrudne nietylko absolutnie, lecz dla poszczególnych jednostek w grupie według ich zainteresowań, gdyż ze względu na łatwość spamiętania sobie, a tem samem osięgnięcia wprawy w odpowiedziach nie można stawiać tych samych pytań w obu badaniach porównawczych.

Ciekawe jest np., że na pytanie „co widział, idąc do szkoły“, kojarzenie było o wiele bujniejsze niż na pytanie „co widział w ogrodzie“, mimo, że wszyscy przechodzili przez ogród i zbiorowa nazwa ta, zdawałoby się, tak łatwo pozwala skojarzyć jej składniki. Także wyraz „przyjemny“ skojarzył w ich umysłach o 50% więcej pojęć niż „wstrętny“, choć oba wyrazy zdawały nam się podobne co do treści czyli dla porównań odpowiednie. Czy przebywanie na świeżem powietrzu i oddawanie się „przyjemnym“ zajęciom miałoby tak wybitnie wpłynąć na ograniczenie kojarzeń wstrętnych, czy też dusza młodzieńcza jest już z natury dla nich mniej podatna? Jako mały obrazek psychiki młodzieży, która reaguje na zjawiska bieżące może posłużyć fakt, że prawie we wszystkich odpowiedziach pomiędzy pojęciami „wstrętnemi“ znalazło się „paskarstwo.“

Niemniej wyobraźnia uległa bardzo nieznacznej poprawie wobec krótkotrwałości kursu. To samo odnosi się do najważniejszych rodzajów myślenia. Wnioskowanie np. wypadło w obu badaniach tak samo, ponieważ pytania były w obu razach równie łatwe. Rozumienie natomiast było po kursie o wiele gorsze, dla tego, że postawione zadanie dla pewnej liczby uczniów okazało się za trudne. Wybierając dwa ogólnie znane przysłowia, aby ich objaśnienia ze sobą porównać, nie przypuszczaliśmy, że może być któremu uczniowi nieznane przysłowie „z deszczu pod rynnę.“ I stąd ten wynik ujemny.

Tej trudności dobrania podobnych, a jednak nie równych zadań uniknęliśmy przy badaniu kombinowania, lecz stało się to dzięki względom technicznym, gdyż nie mając więcej odpowiednich wzorów wydrukowanych, musieliśmy użyć tego samego testu *Ebbinnghausa* w obu badaniach. Zdawaliśmy sobie mimo to sprawę z tego, że w tym wypadku nie będziemy mogli wykluczyć czynnika wprawy, który niewątpliwie wpływa ułatwiająco na rozwiązanie

---

[1]) Dawid c. l.

zadania wskutek zapamiętania sobie przez uczniów całego testu. Czynnik ten okazał się jednak nikłym, gdyż wbrew przewidywaniu wynik drugiego badania nie różnił się wiele od pierwszego. Liczba błędów pozostała ta sama, a liczba miejsc wypełnionych wzrosła tylko o jedno.

W końcu badania nad zmęczeniem umysłowem dały wynik wybitnie dodatni, jak się spodziewać było można po wypoczynku umysłowym i wzmocnieniu cielesnem uczniów. Liczba zrobionych błędów zmniejszyła się o 2% przeciętnie, a przedewszystkiem liczba zliczonych kolumienek wzrosła o 13%. I w tym wypadku użyliśmy tego samego testu *Claparèdea* w obu badaniach, lecz tutaj wobec łatwości zadań i niemożności spamiętania ich sobie o wprawie żadnej mowy być nie może. Dlatego przez nas otrzymany wynik wyraźnie dodatni możemy bez zastrzeżeń uważać za bezsporny.

Reasumując wyniki naszych badań, stwierdziliśmy dodatni wpływ wychowania fizycznego na typy pamięciowe słuchowy i wzrokoworuchowy, na uwagę i spostrzegawczość, częściowo na kojarzenie i w końcu na zmęczenie umysłowe. Niewątpliwie wpływ ten byłby wybitniejszy, gdyby kurs trwał dłużej. Po drugie wynik badań przedstawiałby mniej punktów spornych, gdyby były przeprowadzone przez doświadczonego eksperymentatora. Należało bowiem badaniami objąć drugi okres równie długi bez ćwiczeń cielesnych na tych samych uczniach, lub równocześnie na innej grupie o tym samym poziomie umysłowym, aby móc przeprowadzić porównanie. Z powodu trudności technicznych w tym wypadku tego nie wykonano. Mimoto ośmielamy się ogłosić wynik naszych badań z przyczyn na początku wyłuszczonych.

Jeżeli chodzi o całokształt wpływu wychowania fizycznego na młodzież, zaznaczyć trzeba, że wpływa ono nietylko na ciało i umysł, jak to wykazaliśmy, lecz również na charakter młodzieży, co już dawno przedstawili w piśmiennictwie naszem *Piasecki* i *Jaroszyński* [1]). Wszystkie te względy przemawiają niewątpliwie za szerszem uwzględnieniem wychowania fizycznego w szkole polskiej, która powinna rozwijać w dziecku całego człowieka: ciało, umysł i charakter w równej mierze.

---

[1]) Jaroszyński T. Czy kształcenie fizyczne może wpływać na charakter dzieci? Ruch. 1907 nr. 11, 12, 13, 17.

Prof. dr. E. Piasecki, Poznań.

Nowe słownictwo gimnastyczne polskie.

Piszący te słowa opracował w latach wojennych szczegółowy projekt słownictwa gimnastycznego, które wydało mu się lepiej dostosowanem do uprawianego dziś u nas systemu *Linga*, niż dawniejsze próby tego rodzaju [1]). Że potrzebę reformy w tym zakresie odczuwano w szerszych kołach pracowników, dowiodły pierwsze po odzyskaniu niepodległości obrady Wydziału międzyzwiązkowego sokolego (1919), wyłaniając komisję *(Piasecki, Sikorski* — z pomocą eksperta-lingwisty, prof. dra *T. Lehr-Spławińskiego)* dla tego celu. Komisja ta, po dokładnem rozpatrzeniu wymienionego projektu, przyjęła jego zasady w zupełności, w szczegółach jedynie niejedno zmieniając i wygładzając.

Rzecz w ten sposób opracowaną rozesłano do oceny wybitnych znawców przedmiotu we wszystkich częściach Polski, aby mogła jak najrychlej stać się przedmiotem obrad Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej, a uzyskawszy jej sankcję, służyć pracy na tem polu we wszystkich środowiskach, a zatem w szkołach, w armji i w stowarzyszeniach.

Od publikacji osobnego słownika trzeba było odstąpić wobec dzisiejszych trudnych nad wyraz stosunków wydawniczych. Poprzestano na tem, że nowe nazwy wejdą w całości do przygotowywanego właśnie do druku podręcznika mjr. *Sikorskiego.* Zanim książka ta ujrzy światło dzienne, nie od rzeczy będzie zaznajomić szerszy ogół pracowników na niwie wychowania fizycznego z wytycznemi bodaj linjami projektowanej reformy — na więcej bowiem nie pozwalają niestety szczupłe ramy naszego pisma.

Przegląd nazw gimnastycznych różnych narodów (słowiańskich, francuskich, angielskich, niemieckich i skandynawskich) pouczy nas z łatwością, że kraje skandynawskie pod tym względem bardzo wybitnie górują nad innemi. Zasługa to prawie wyłączna *L. G. Brantinga,* ucznia i bezpośredniego następcy *P. H. Linga* na stanowisku kierownika Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie (1839—62). On to nauczył Szwedów, a za nimi poszli później i sąsiedzi — nazywać postawy i ruchy nietylko krótko i jędrnie, oraz zgodnie z duchem języka, lecz, co najważniejsza

---

[1]) E. Cenar, Gimnastyka szkolna i gry, Lwów 1906. — Wł. R. Kozłowsk, Gimnastyka domowa, Warszawa 1912. — W. Sikorski, System Linga w zarysie, Lwów 1912, II. wyd. 1918. — J. Gebethnerówna i A. Filipowicz, Gimnastyka metodyczna, Warszawa 1918. — M. Germalnówna, Gimnastyka w szkole powszechnej, Lwów 1921.

ściśle i konsekwentnie określając każdy ich szczegół. Terminologja jego po dziś dzień jest w użyciu z nieznacznemi zmianami [1]).

I w istocie, wszelkie próby ułożenia nazw dla bogatego zasobu postaw i ćwiczeń, jakie zawiera np. świeżo wydany podręcznik *Thulina* [2]), z pominięciem zasad *Brantinga*, zawodzą w zupełności. Na szczęście, język nasz jest tak giętki, że dozwala na skorzystanie ze wszystkich zalet terminologji szwedzkiej, dając określenia równie ściśle i zwięzłe. Jeśli projekt nasz nie zawsze sprawdzi zdanie powyższe, wina będzie nie po stronie języka, lecz projektu, który jednak, tuszymy, nie trudno będzie udoskonalić. Nie przywiązujemy też wagi nadmiernej do tej lub owej proponowanej nazwy, lecz prosimy o zgodę na poniższe wnioski ogólne, które są niczem innem, jak przystosowaniem najlepszej dziś terminologji gimnastycznej do właściwości naszego języka.



1. Nazwa każdego ćwiczenia składa się z dwóch części:

a) Nazwa *postawy wychodnej* (z której dany ruch wykonywamy). Ta znów składa się z nazw jednej z sześciu *postaw głównych:* (stanie, siad, klęczka, leżenie, zwis, podpór), oraz z jednego

---

[1]) K. Teilmann, Lings Gymnastik og dens Udvikling. Gymn. Selskabs Aarsskrift, Kopenhaga 1912.

[2]) J. G. Thulin, Lärobok i Gymnstik. Stokholm (Nordsted o Söner) 1919.

lub kilku dodatków, określających różne szczegóły danej postawy wychodnej.

b) Nazwa ruchu, ewentualnie z dodatkami, oznaczającemi część ciała poruszaną, kierunek, natężenie, szybkość, obszerność ruchu i t. p.

2. W polskich nazwach ćwiczeń *postawa* główna może poprzedzać wszystkie swoje dodatki w postaci imiesłowów (stojąc, siedząc, klęcząc), lub w miejscowniku (w zwisie, w podporze). Jesteśmy w o tyle w lepszem położeniu od narodów germańskich, których języki, wbrew wymaganiom rzeczowym, porządek ten odwracają. Dodatki, które z postawy głównej czynią dokładnie określoną postawę wychodną, możemy wyrazić około 50 wyrazami (przeważnie przysłówkami), następującemi po sobie w porządku, w którym ćwiczący dokonywa tych zmian. Np. (fig. 104). Stojąc wskurcz, zwarto, wypadnie półwspięto — (następuje nazwa ruchu, np. wyprost ramion wzwyż) znaczy, że ćwiczący kurczy ramiona, zwiera stopy, oraz wypada wprzód, wznosząc tylną piętę, poczem przystępuje do właściwego ćwiczenia. — Fig. 105: Stojąc wskurcz, kucznie wpoziom, stopa stale — (i nazwa ruchu, np. wyprost kolana). — Fig. 106: Stojąc powyż bokiem wkrzyż — (np. skok wgłąb). — Fig. 110: Stojąc nabiedrnie, wstępnie wskos powyż — np. wyprost nogi wbok) [1]).

3. Co do nazw *ruchów*, język nasz obfituje w krótkie i jędrne rzeczowniki (rzut, skurcz, skręt, zwrot i t. p.), których liczbę słownik gimnastyczny, z natury rzeczy dążąc do lakonizmu, pomnożył już (wsiad, zesiad, wymyk, odmyk, przeplot, napon) i może jeszcze pomnożyć. Proponujemy też wyprost (prostowanie), wznos, przenos (podnoszenie, przenoszenie), wspon (wspinanie: wniosek prof. *Lehr-Splawińskiego)*. Te rzeczowniki głównie sprawiają, że choć nazwy postaw u nas są zwykle dłuższe, całkowite nazwy ćwiczeń (postawa wychodna i ruch) miewają tę samą średnio liczbę zgłosek, co ich odpowiedniki skandynawskie.

4. Zwięzłość ma jeszcze większe znaczenie w *rozkazach*. To też tu, w równych zresztą warunkach, daliśmy z pośród używanych już rozkazów pierwszeństwo najkrótszym, a tu i ówdzie proponujemy nowe, krótsze wyrażenia: Stopy wraz! Stopy wbok! Roz-krocz! Wy-krocz! Wy-paść! Posta-wa! i t. p. Pozatem, należało wyzyskać bogactwo form naszego języka dla wyrażenia różnicy między powolnem a szybkiem wykonaniem ruchu nietylko przeciągłą lub

---

1) Skróty tych nazw brzmią: (St.) wskcz., zwo., wpn., ½ wspię. — Wypt. RR. ww. — (St.) wskcz., kczn., poz., S. sta. — Wypt. Kn. — (St.) pwż. bo., wkż. — Skok wgł. — (St.) nbd., stpn., wks., pwż. — Wypt. N. wb. — „Stojąc" można opuścić, nigdy jednak nazwy innych postaw głównych (siedząc, w zwrocie i t. p.). Ryciny według Thulina.

krótką komendą, lecz i odpowiednio dobranym czasownikiem (wznoś — wznieś, kurcz — skurcz, kłoń — skłoń, zwracaj — zwróć, prostuj — sprość) [1]).

5. Co do nazw *przyrządów*, domagają się ustalenia polskie odpowiedniki na *bom i ribbstol.* Dotychczasowe próby w tej mierze trudno nazwać zadowalającemi. Lepiej też będzie (wniosek prof. *Lehr-Spławińskiego)* archaicznym „tramem“ zastąpić dotychczasową „belkę“ czy „łatę“, mające w dzisiejszem budownictwie określoną rolę i wygląd. Podobnież „drabinka szwedzka“, lub „ścianka“ powinnyby ustąpić „przyściankowi“, oddającemu najbardziej znamienną cechę przyrządu, t. j. stałe przywarcie całą powierzchnią do ściany sali gimnastycznej.

6. Zamiast „wzorców“ lub „programów“ lekcyjnych należałoby wprowadzić „osnowy“, wyraz tkacki, zdawna już używany w analogicznych znaczeniach przenośnych — „materjał“ zaś ćwiczebny nazwać z tegoż źródła wziętym „wątkiem.“

Możność krótkiego a ścisłego i jasnego określenia każdego pojęcia stanowi dla wszystkich gałęzi nauki ważny warunek rozwoju. Ufamy więc, że adepci wychowania fizycznego nie poskąpią nieznacznego trudu, jakiego wymagać będzie przyswojenie pewnych nowych, zwięźlejszych i dokładniejszych nazw. Najważniejszym zaś krokiem naprzód będzie ustalene tego, czy innego słownika i wybrnięcie z dzisiejszego zamętu, który gimnastykom polskim uniemożliwia prawie porozumienie się, Oby instytucje powołane dokonały tego dzieła rychło i szczęśliwie.

Dr. T. Drabczyk, Warszawa.

W sprawie dożywiania dzieci.

W marcu r. b. „Polsko-amerykański Komitet pomocy dzieciom“ rozesłał do lekarzy, kontrolujących akcję dożywania dzieci, instrukcję z datą 29. XII. 1920 r. następującej treści: „Począwszy od dnia 1-go stycznia 1921 r. utworzoną zostaje specjalna kontrola lekarska nad dziećmi, dożywianemi przez P. A. K. P. D. Wobec różnych warunków ekonomicznych, w jakich dane dziecko się znajduje, oraz ze względu na odrębny stan zdrowia, dzieci te winny być dożywiane stosownie do uznania lekarza. W tym celu oraz dla ułatwienia regestracji, każde dziecko musi przejść przez „Kontrolę lekarską“ i dopiero po otrzymaniu legitymacji zostaje zaliczone do liczby dożywianych. Kontrola lekarska odbywa się w sposób następujący: Dziecko powinno być zważone, zmierzone i obejrzane przez

[1]) Użyto formy, wziętej z gwar ludowych, zamiast ogólnopolskiego „wyprostuj“, zbyt długiego dla szybko wykonanego ruchu.

lekarza. Ważyć należy co miesiąc, mierzyć co trzy miesiące. Waga oznacza się w kilogramach ze ścisłością do 0,2 kg.

Opierając się na stosunku wagi danego dziecka do wagi przeciętnej dziecka w tym wieku, zaliczamy dziecko do lepiej lub gorzej odżywionych, czyli do jednej z 3-ch grup: Gr. *A*, dzieci dobrze i średnio odżywione, do której zaliczamy dzieci, których waga wynosi 90% wagi przeciętnej.

Gr. *B*, źle odżywionych dzieci, ważących od 75% do 90%.

Gr. *C*, najgorzej odżywionych, ważących mniej niż 75% wagi przeciętnej.

Waga i wzrost przeciętne: 3 lata — 14 kg .(93 ctm); 4 l. — 16 kg. (97); 5 l. — 17,5 kg. (103); 6 l. —19 kg. (111); 7 l. — 22 kg. (121); 8 l. — 24 kg. (125); 9 l. — 26 kg. (128); 10 l. — 26,5 kg. (130); 11 l. — 30,5 kg. (135); 12 l. — 33 kg. (140); (dziewczęta) 10 l. dz. 27 kg. (030); 11 l. dz.. 325 kg. (138); 12 l. dz. 35,5 (143); 13 l. — 37kg. (146); 14 l. — 46 kg. (158); 15 l. — 47 kg. (160); 16 l. — 55 kg. (162); 17 l. — 58 kg. (165); dz. 13 dz 40 kg. (155); 14 l. dz. 47 kg. (160); 15 l. dz. 52 kg. 16 l. dz. 53 kg. (161); 17 l. dz. 55 kg. (165).“

Nie chcę wchodzić w szczegółowe omówienie tej sprawy; nadmieniam tylko, że waga ciała nie może decydować o tym lub innym stanie odżywienia osobnika tj. o zaliczeniu go, jak w danym wypadku do danej grupy, waga bowiem jest zaledwie *jednym* z wielu czynników, stanowiących o odżywieniu. Wskaźnik *Pirqueta*, opierający się na wadze i wysokości ciemieniowo-siedzeniowej daje bezwątpienia większą możność określenia stopnia odżywienia, t. j. wprawdzie nie ściśle decydującym, ale może najbliższym prawdy.

W szkole im Ad. Mickiewicza mam 173 uczniów „dożywianych.“ Określiłem ich stan odżywienia na żądanie Komitetu (według wagi) i zestawiłem ze wskaźnikiem *Pirqueta*. Grupę A rozbiłem na dwie: A^1 chłopcy, których waga jest wyższa niż przeciętna Komitetu, co według *Pirqueta* będzie ponad 100 i A^2 chłopcy o wadze nie niższej jak 90% wagi przeciętnej Komitetu, co odpowiada liczbom *Pirqueta* od 94 do 100. Grupa B = 75%—90%, odpowiada liczbom P. od 90 do 93,9; grupa C = niżej 75%, (Pirquet niżej 90 tj. licho odżywieni). Dodaję, że wzrost na 173-ch uczniów przypadł u 43 niższy, niż przeciętny Komitetu, a u 116 wyższy. Następująca tablica może być przykładem określenia stanu odżywienia według żądań Komitetu w zestawieniu ze wskaźnikiem *Pirqueta*.

Wiek uczniów	Ilość uczniów	Według instr. Komit. pol.-arm. p. dz.				Według wskaźnika Pirqueta			
		A¹	A²	B	C	A¹	A²	B	C
9	5	2	2	1	—	—	2	1	2
10	44	39	5	—	—	—	15	26	3
11	45	28	13	3	1	—	17	21	7
12	21	14	5	2	—	—	8	11	2
13	18	12	5	1	—	—	8	10	—
14	30	24	5	1	—	1	16	2	1
15	7	4	—	2	1	—	4	2	1
16	3	2	1	—	—	1	1	1	—
	173	125 72,2 %	36 20,6 %	10 5,7%	2 1,3%	2 1,3%	71 41%	84 48,5	16 9,2%

Zatem komitetowe:
A = A¹ + A² = 125 + 36 = 161
czyli 93 %
B — 5,7%
C — 1,3%
zaś według wsk. Pirqueta
A = A¹ + A¹ = 2 + 71 = 73
czyli 42,3%
B — 48,5%
C — 9.2%

Sama tylko obserwacja życia codziennego wskazuje, które z tych danych są prawdopodobniejsze. Czy możemy więcej sobie życzyć nad 93% dobrze odżywionych uczniów w szkole średniej, szczególnie dziś, a zwłaszcza, jeżeli ci uczniowie są dziećmi (90%) stale niedojadającej inteligencji? Na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć kilka przykładów:

Nr. porz.	Wiek	Wzrost	Wysość ciem. sied.	Waga	Wskaz. Pirquet.	Według Komitetu	Według Pirqueta
1	9	131	71	24.3	88	A	C
2	10	137	75	29	88.3	A	C
3	10	137	71	36,2	100.	*A[1]	A
4	11	137	71	29	93,2	*A	B
5	10	128	70	32	97,7	*A	A
6	10	134	70	32	97,7	*A	A
7	12	143	79	37	90,8	*A	B
8	12	144	76	37	94,5	*A	A
9	13	157	84	48.7	93,7	*A	B
10	14	163	82	48,7	95,4	A	A
11	14	143	75	33,4	92,5	B	B
12	16	164	86	54,5	95	A	A
13	15	139	74	33	93,3	C	B
14	11	127	68	22	88.8	C	C
15	15	154	81	38	89,4	B	C

Pierwszy i drugi wzrostem i wagą odpowiadają wymaganiom Komitetu w gr. A, według *Pirqueta* zbyt mała waga w stosunku do wysokości ciem.-siedzen. kwalifikuje ich do gr. C. Czwarty w stosunku do drugiego przy jednakowym wzroście i wadze różnią się wysokością cim.-siedzeniową; czwarty zaś i trzeci różnią

[1]) *A znaczy wyżej normy Komitetu.

się wagą — to też kwalifikacje ich u *Pirqueta* dokładniejsze, niż w Komitecie. Piąty i szósty też uwydatniają różne kwalifikacje: przy różnym wzroście mają jednakową ciem.-siedzeniową, co dowodzi faktu, że kończyny dolne rosną inaczej (szybciej), niż tułów. Siódmy, ósmy oraz dziewiąty i dziesiąty dają wahania dość duże, a według Komitetu wszystkie są schematycznie wyżej gr. A. Jedenasty, dwunasty czternasty zgodnie określają przynależność do właściwych grup. Wniosek zatem prosty, że dane statystyczne Komitetu nie dadzą należytego sądu o stanie odżywiania młodzieży. Ponieważ w sprawie odżywiania dzieci właściwie idzie o to, by Państwo wzięło na siebie ten obowiązek, więc ta wysoce poważna troska musi sięgnąć głębiej niż utrzymanie biur i urzędników do tego potrzebnych , które bodaj czy nie będą kosztowały więcej, niż samo dożywianie dzieci. Sądzę, że aby usunąć istniejące zło, wystarczy, by się poprawiło odżywianie ogółu. Ludzie się modlą o zamknięcie Ministerstwa aprowizacji, Min. pracy i opieki społecznej, Urzędu walki z lichwą, Urzędu mieszkaniowego... Czy tak źle jest w tych instytucjach, nie twierdzę, niewątpliwie i w tem przekonaniu ogółu jest część prawdy. To też weźmy do serca i rozumu *vox populi, vox Dei.*

Nowe książki.

Dr. Ludwik Jaxa Bykowski. **Zasady Pedagogiki Doświadczalnej.** Lwów 1920.

Słusznie mówi Claparède w swojej „Psychologji dziecka", że jak ogrodnictwo opierać się powinno na znajomości roślin, tak pedagogika przyjąć musi za podstawę badanie stanu fizycznego i psychicznego dzieci, podlegających wychowaniu.

Pogląd ten jednak i dziś jeszcze nie znalazł szerszego zastosowania wśród osób, zajmujących się nauczaniem, i tem zapewne tłumaczyć należy, że tak późno u nas zjawia się taka niezbędna dla każdego pedagoga książka, jak „Zasady pedagogiki doświadczalnej".

Dotychczas przeważnie zajmowano się u nas pedagogiką ogólną, czyli t. zw. filozoficzną, która odpowiada na pytanie, czego uczyć, jakie ideały i właściwości charakteru wyrabiać w dzieciach należy. Tymczasem pedagogika doświadczalna pragnie rozwiązać kwestję, „jak i kiedy należy uczyć, jakich środków należy używać, aby tem skuteczniej, pewniej, gruntowniej i łatwiej osiągnąć ideał wychowawczy". O ile pedagogika tradycyjna opiera się na dedukcji i odpowiada na stawiane pytania według powziętych a priori założeń i intuicyjnie rozwiązanych zagadnień, o tyle pedagogika doświadczalna wprowadza do badań metody indukcyjne, rozwiązuje zagadnienia na zasadzie dokonywanych obserwacyj i eksperymentów i tym sposobem wchodzi do grona nauk ścisłych o charakterze przyrodniczo-matematycznym.

Z tego punktu widzenia autor, będący właściwie przyrodnikiem, roztrząsa szereg spraw pierwszorzędnego znaczenia z dziedziny wychowania i nauczania młodzieży. Pierwsze rozdziały poświęcone są opisowi metod, któremi się posługuje pedagogika doświadczalna, a temi są: obserwacja

zewnętrza, samoobserwacja, eksperyment, metoda biograficzna, statystyczna i wreszcie indywidualno-porównawcza czyli różniczkowa. Tej ostatniej metodzie, która jest najnowszą zdobyczą w psychologji indywidualnej, autor poświęca więcej uwagi, gdyż metoda ta, która dąży do poznania różnorodnych typów fizycznych i umysłowych i określa prawidła t. zw. współzależności (korelacji) oraz wpływu poszczególnych czynników zewnętrznych na psychikę, — ma specjalne znaczenie w pedagogice.

Dalej autor przechodzi do opisu t. zw. testów, czyli prób badania psychologicznego, słusznie biorąc za podstawę system Binet-Simona, próby Meumanna oraz profile Rossolimo. Zestawione tu zostały próby na pamięć, wyobraźnię, uwagę, krytycyzm oraz kwestjonarjusze, dotyczące uczuć etycznych i estetycznych. Interesujące są poszukiwania autora w dziedzinie badań wyrazu mimicznego u uczniów w szkole.

Dalsze rozdziały poświęcone są wynikom badań; prowadzonych przez autora nad młodzieżą i znanych już z uprzednio ogłoszonej monografji: „Gmina szkolna im. Jędrzeja Śniadeckiego". Badania te dotyczą równoległości stanu fizycznego i duchowego u uczniów, wahań w rozwoju młodzieży w poszczególnych latach, sprawności pracy umysłowej w ciągu dnia, korelacji uzdolnień umysłowych zależnie od pochodzenia uczniów, wpływu nałogów na wydolność intelektualną itp. Tematy tych badań dowodzą, że autor żywo interesował się nietylko zagadnieniami pedagogicznemi, lecz i sprawami higjeniczno-szkolnemi, i fakt ten tem bardziej za zasługę autorowi poczytywać należy.

W końcowych rozdziałach autor rozważa sprawę wychowania z punktu widzenia społecznego, i w związku z tem zastanawia się bliżej nad wprowadzeniem t. zw. tayloryzmu do szkoły. Kierunek ten, jak wiadomo, dąży do kształcenia młodzieży zgodnie z ich indywidualnością i uzdolnieniem oraz do skierowania wychowańców do najbardziej odpowiedniego dla nich zawodu. W ten sposób dąży się do osiągnięcia tak ważnej dla nowoczesnego społeczeństwa zasady: „Każdy człowiek na swojem stanowisku i dla każdego stanowiska odpowiedni człowiek".

Książka L. Jaxa-Bykowskiego wprawdzie nie wyczerpuje całości zagadnień pedagogiczno-eksperymentalnych i nie uwzględnia całokształtu piśmiennictwa w tej dziedzinie, jednakże stanowi nader cenny przyczynek zarówno dla pedagogiki, jak dla higjeny szkolnej. Przypuszczać należy, że posiew, rzucony przez niewielką tę książkę, owianą duchem umiłowania młodzieży i myślą o uspołecznieniu szkoły, — wśród tych czytelników, których sprawy pedagogiczne żywiej interesują, zbierze plon obfity.

Dr. T. Jaroszyński.

Lewakowski J.: **Terenoznawstwo i kartografja wojskowa.** Warszawa-Kraków 1920, str. 170 i 162 rys. w tekście, 7 × 3 tablic, Skorowidz polowy, Klucz przyjętych znaków.

Autor niniejszej książki, zasłużony w ruchu harcerskim pracownik a obecnie nauczyciel korpusu kadetów w Krakowie, opracował pożyteczny i wielce potrzebny w szkołach wojskowych podręcznik terenoznawstwa i kartografji wojskowej. Wojskowy punkt. widzenia wysuwa się — rzecz jasna — na plan pierwszy. Wszystkie zagadnienia z geografji czy z kartografji są omawiane z uwzględnieniem potrzeb wojskowości. Ta okoliczność sprawia, że ocena książki Lewakowskiego z mojej strony ograniczy się do części teoretycznej z pominięciem strony wojskowo- praktycznej, co do której nie jestem kompetentnym.

Odrazu zaznaczę, że książka została przygotowana możliwie starannie i ze znacznym nakładem pracy. W trzech częściach podaje wiadomości z geografji, dotyczące terenu, wiadomości z kartografji i terenoznawstwo praktyczne. Każda z części rozpada się na szereg rozdziałów. Prawie

wszystko, co potrzebne z wspomnianych sciencyj w wojennej sztuce zostało tam pokrótce i jak najogólniej dotknięte. Nie zaszkodziłoby tylko wyłuszczyć szczegółowiej niektórych potrzebniejszych zasad z hydrografji, podać pewne wiadomości, odnoszące się do wpływu klimatu na podłoże, sięgnąć dalej w geografję komunikacyjną, a z zakresu kartografji i rysunku terenu wspomnieć przynajmniej o diagramach. Niewątpliwą zaletą książki jest okoliczność, iż przykłady autor czerpie z geografji ziem polskich. Chociaż, coprawda, nie byłoby od rzeczy posługiwać się przykładami z krajów sąsiednich, jako ewentualnych terenów wojennych żołnierza polskiego.

Strona ilustracyjna książki przedstawia się wcale dodatnio, jakkolwiek opiera się na rysunkach znanych skądinąd. Wskazanem jednak byłoby pomnożyć liczbę przykładów z zakresu form terenu i silniejszy położyć nacisk na warstwicową metodę kreślenia map.

Dydaktycznie biorąc, książka przedstawia się naogół poprawnie. Autor bowiem tłumaczy się przeważnie jasno. Grzeszy jednak miejscami przeładowaniem szczegółów, co ucznia zawsze wprawia w kłopot, i zbyt ogólnikowem niekiedy tłumaczeniem faktów. Aby tylko przykładowo wspomnieć, przytoczę rozdrabianie (zbyteczne — mojem zdaniem — i mało pouczające), nomenklatury odnośnie do pewnych form terenu i niewystarczające wyjaśnienie powstania kartograficznych odwzorowań, przyczem autor sądzi mylnie, iż każde odwzorowanie jest rzutem.

Są jednak pewne braki w omawianej książce. Należą do nich dość liczne błędy rzeczowe oraz sposób korzystania z literatury. Co do pierwszych ograniczę się tylko do wymienienia niektórych z nich. Tundrę uważa autor mylnie za zamarznięte błota Syberji północnej, jakkolwiek jestto formacja roślinna krajów podbiegunowych wogóle. Doświadczenia Rykaczewa odnośnie do temperatury, poprzedzającej tworzenie się lodu na rzece, nie są w naszym klimacie, zwłaszcza w Polsce zachodniej, miarodajne. Jeziora nadbałtyckie uważa autor mylnie za „jeziora lagunowe czyli nadbrzeżne, powstałe przez ustępowanie morza". Autor wierzy w autorytet różczki czarodziejskiej, gdy chodzi o wyszukiwanie punktów zbiornikowych wód podziemnych, jakkolwiek rzecz ta przez naukę zupełnie nie została uznana. Błędne jest także powiedzenie, że wschodnie ziemie polskie należą do „najbogatszych w Europie obszarów leśnych", lub że koleje są najtańszym środkiem komunikacyjnym, że denudacja jest wygładzaniem, że liczne osady rozsiadły się po dnach jarów. Przestrzałym jest podział na góry średnie i wysokie według podanych przez autora granic wysokości n. p. m., zupełnie mylnem jest używanie wyrazu i pojęcia „siodło", jakoteż uważanie „zagłębi", „zapadłości", „kotlin" za typy dolin.

Autor zacytował na końcu książki bogatą literaturę w 5 językach. Zdawałoby się zatem, że weźmie z niej to, co w niej najlepszego. Tak się niestety nie stało, zaczem zacytowanie literatury ma znaczenie czysto informacyjne dla tych, którzy przedmiotem bliżej pragną się zająć. Autor czerpał niejednokrotnie z innych źródeł, których wszakże — nie rozumiem dlaczego — nie zacytował w spisie literatury. Przedewszystkiem widzę na wielu miejscach wpływ mojej książki (Geografja Polski) na autora, a to gdy chodzi o rozdziały, traktujące o pokrywie lodowej, o osadach i budynkach, rzeźbie ziem polskich, w szczególności Karpat. Pozatem czerpał autor z książki Chłopskiego (major Bagiński) i ks. Libickiego. Jakkolwiek bądź należało wśród literatury rzeczy te wymienić, tem bardziej, że polski oficer chyba trudniej sięgnie po Larminat, Davisa lub Gullivera i innych zagranicznych pisarzy niż po książkę napisaną w kraju i łatwiej przez to dostępną. Z obowiązku zaś należy cytować rzeczy polskie, zwłaszcza gdy się z nich korzysta.

Jeżeli mimo wymienione usterki i nieścisłości w cytowaniu literatury uważam książę za zjawisko dodatnie, to dlatego, iż wierzę, że w tym kie-

runku idąc, i ulepszając swoją pracę, autor da w następnem wydaniu szkołom wojskowym podręcznik wzorowy.

Stanisław Pawłowski.

Germanówna Marja. **Gimnastyka w szkole powszechnej,** podręcznik dla nauczyciela. Lwów 1921, nakładem K. S. Jakubowskiego. Str. 135 z rycinami.

W ubogiem dotychczas naszem piśmiennictwie z zakresu wychowania fizycznego, każdą nową pracę powitać należy z radością i życzliwością. Cóż dopiero, gdy praca ta wychodzi z pod pióra jednostki rzetelnie i skutecznie na tej niwie pracującej, jednostki należącej do tej nielicznej, na palcach jednej ręki na ziemiach polskich policzyć się dającej, garstki, która zbywszy się szowinizmu na punkcie jakiejś „metody", umie wyczuć jej zalety i wady, umie dostosować się do rad, wskazówek i postępu, i która rozumie, że wszelkie metody wymagają jeszcze ścisłych sprawdzianów na podstawie fizjologji ruchu i rozwoju ciała ludzkiego, która — jednem słowem — umie myśleć, a nie być mechanicznym i ślepym wykonawcą czy demonstratorem.

Taką „myślącą" jest autorka wśród dziewcząt w czasie praktycznej lekcji gimnastyki w lwowskiem Seminarjum i taką wyczuwa się ją także w podręczniku, w mowie będącym.

Oparłszy się na toku lekcji gimnastyki szwedzkiej, urozmaiconym modyfikacją p. Elin Falk, sama ze swej strony umie go jeszcze wzbogacić drobnemi odmianami własnego pomysłu, różnorodnością wzorów, a zwłaszcza stałem wplataniem gier i zabaw rodzimego pochodzenia. Wyrazistość stylu, jasność w opisie ćwiczeń, obok udatnych i przejrzystych rysunków — pozwolą nawet nauczycielowi mniej obeznanemu z przedmiotem zorjentować się łatwo w prowadzeniu lekcji. Ujęcie w 6 wzorów ćwiczeń dla każdej klasy pod względem rozmaitości zastąpi mu nawet brak własnej inicjatywy i przedsiębiorczości.

Rzecz cała poprzedzoną jest uwagami o wpływie ćwiczeń fizycznych na organizm dziecięcy, oraz skrótem zjawisk i wymogów fizjologiczno-higjenicznych. Oczywiście trzeba sie tu było autorce ograniczyć do minimum. Sądzę jednak, że w przyszłem wydaniu (oby jak najrychlej!) należałoby parę wyraźniejszych słów poświęcić ostrożnościom wskazanym w okresie długiego wzmożonego wzrostu młodzieży, zbiegającego się z dojrzewaniem płciowem (12—14 u dziewcząt, 14—16 u chłopców), dalej, wspomnieć dla całości obrazu o ćwiczeniach w wieku przedszkolnym (freblówki), oraz zaakcentować szkodliwość dalszych wycieczek pieszych w pierwszych 3 klasach (unikanie ćwiczeń wytrzymałości).

Wydaje mi się również rzeczą konieczną w przyszłem wydaniu wyraźniejsze podkreślenie, że ćwiczenia głębokiego oddechu wykonywane w klasie, choćby „przy otwartych oknach" powinny być raczej z programu wykreślone, aniżeli polecane. Samo otwarcie okien na parę minut nie przewietrzy i powietrza nie oczyści (trzeba stworzyć przewiew!), powtóre nawet w chłodniejszej porze roku można młodzież na chwile ćwiczeń oddechowych wyprowadzić z klasy. Będąc osobiście bezwzględnym przeciwnikiem gimnastyki oddechowej w zamkniętych ubikacjach, wolałbym też w omawianym podręczniku znaleźć obszerniejszą propagandę „wolnego powietrza" na boiskach, dziedzińcach etc., w każdym zaś razie dokładne pouczenie o możliwie najhigjeniczniejszem urządzaniu sal gimnastycznych, oraz o warunkach umożliwiających użytkowanie sal szkolnych na chwilowe choćby ćwiczenia fizyczne. W braku bowiem niezbędnych warunków lepiejby było unikać tak dobrze ćwiczeń oddechowych, jak i ćwiczeń połączonych z opieraniem dłoni na posadzce.

Całość dziełka robi miłe i korzystne wrażenie, przynosi chlubę tak autorce jak i nakładcy. Druk, papier i szata zewnętrzna nie pozostawiają

nic do życzenia, a świadczą o staranności zespołu. Książka zasługuje ze wszech miar na polecenie i rozpowszechnienie.

Dr. Wł. Hojnacki (Lwów).

E. Piasecki i M. Schreiber: **Harce młodzieży polskiej.** Wyd. 3-cie znacznie rozszerzone i poprawione na podstawie 8-go wyd. dzieła gen. R. Baden-Powella p. t. „Scouting for boys". Lwów-Warszawa, Książnica Polska Twa Naucz. Szk. wyższych, 1920, stron XVI + 468.

Wobec coraz bardziej palącej potrzeby bliższego zaznajomienia się wychowawców — zarówno nauczycieli, jak i rodziców, którym nie jest obojętny rozwój ich dzieci — z harcerstwem, zataczającem coraz szersze kręgi (mimo wszystkich pesymistycznych głosów o jego rzekomem chyleniu się do upadku), zwrócić trzeba uwagę na książkę, która lepiej niż jakakolwiek inna poinformuje mniej wtajemniczonego czytelnika, czem harcerstwo być może i czem być ma.

„Harce" w swych 2 pierwszych (identycznych) wydaniach odegrały poważną rolę w szerzeniu się ruchu skautowego w Polsce niemal od jego początków. Wydanie 3-cie jest wynikiem obserwacji dotychczasowych rezultatów i pragnienia wyciągnięcia z nich pewnych wskazówek, któreby się do tem silniejszego ugruntowania harcerstwa w Polsce przyczyniły.

Hasłem stanowczym jest — bliżej pierwowzoru — i to do tego stopnia, że prof. Piasecki (który sam opracował to nowe wydanie) mówi w przedmowie, iż mamy tu do czynienia z „tłumaczeniem, miejscami przeróbką" arcywzoru B. Powella. Tłumaczenie jest zresztą wolne i znacznie jeszcze skrócone, ale układ treści i tok myśli jest ten sam, a w stosunku do poprzednich wydań znajdujemy rozszerzone te części, które tam traktowano pobieżniej. To też w 9-ciu rozdziałach znajduje się teraz 25 „gawęd obozowych" wobec dawnych 18 (28 w oryginale). Najpoważniejszym dodatkiem jest rozdział 10-ty, zawierający „uwagi dla harcmistrzów" — również ściśle na B. Powella wzorowane, a rozważające narodową przydatność harcerstwa, charakter pracy harcerskiej i sposoby jej organizowania i powodzenia. Kto się chce zorjentować ogólnie w sprawach harcerskiej metody wychowawczej, zanim się zagłębi w szczegóły techniki, niech po przeczytaniu rozdziału 1-go odrazu czyta 10-ty.

Rozdziały techniczne robią może wrażenie trochę pobieżnego traktowania rzeczy, ale zato czyta się je gładko, z zajęciem; stanowią też podręcznik w najlepszem tego słowa znaczeniu: nie krępują zbyt drobiazgowemi wskazówkami i przepisami, podsuwając raczej tylko wiadomości, pomysły, przykłady, które można w rozmaity sposób praktycznie spożytkować w prowadzeniu drużyny.

Świadome nawrócenie do ściślejszego trzymania się wzoru angielskiego uzasadnia autor bezowocnością i różnorakością polskich „poprawek" w szczegółach, uznając je raczej tylko za zubożenie i osłabienie systemu angielskiego; słusznie chodzi mu w tych wywodach o to, by nie odzierać skautingu z jego zewnętrznej barwności, nie wprowadzać nadmiaru musztry, nie robić masowej tresury, nie gnębić swobodnej zabawy i gry formalizmem i „nauką". Ale to krytyczne stanowisko względem złego u nas pojmowania harcerstwa niesłusznie doprowadza tu także do indywidualnego traktowania tych norm, przepisów i tekstów, które muszą w organizacji być stanowczo ustalone. Tłumaczy się to zresztą tem, że autor pisał to w okresie będącego dopiero w toku jednoczenia się organizacyj dzielnicowych, gdy owe normy dopiero ustalano. Nadto w „Dodatku" znajdujemy opracowaną przez St. Sedlaczka „Organizację Harcerstwa Polskiego", gdzie wszystkie urzędowe teksty, przepisy i regulaminy są przytoczone.

Obok dążności do utrzymania harcerstwa jak najbliżej wzoru angielskiego mamy tu równocześnie starania o spolszczenie szczegółów — słownictwa, przykładów, zabaw, a nadewszystko o przystosowanie argumen-

tacji wychowawczo-obywatelskiej do obecnych naszych warunków politycznych — tak zmienionych. Ale powiedzieć trzeba, że to przystosowanie jest właściwie tylko zarysowane; pragnęłoby się tu znacznie więcej rzeczy. Wartoby też więcej uwzględnić tradycję samowychowawczych prac i organizacyj młodzieży polskiej; zrozumienie woli tej tradycji w harcerstwie bardzoby się przyczynić mogło do usunięcia wielu zatargów między młodzieżą a wychowawcami.

Dodatek prócz rozdziału o organizacji zawiera krótki szkic o harcach dziewcząt i wzmianki o wilczkach i starszem harcerstwie, tudzież obejmującą 130 numerów bibljografję „polskiego piśmiennictwa harcowego". Natomiast opuszczono w tem wydaniu bardzo pożyteczny abecadłowy spis rzeczy, w jaki zaopatrzone były wydania poprzednie.

Dr. Tad. Strumiłło.

Z czasopism.

Fizjologja.

A. Krogh i J. Lindhard. **Wartość względna tłuszczów i węglowodanów jako źródeł energji mięśniowej** (Biochemical Journal, 1920, t. XIV).

W ciągu ostatniego dziesiątka lat badania Fletchera, Hopkinsa i Hilla (Cambridge) wstrząsnęły podstawami panującej od dłuższego czosu teorji Zuntza i jego uczniów, według której dla energji mięśniowej miało być obojętnem źródło jej, byle niem była substancja zdolna do utlenienia w organiźmie. Angielscy uczeni przypuszczają, że nie chodzi tu wcale o utlenienie, lecz o rozszczepienie nieznanej drobiny, dające w wyniku kwas mlekowy, przy powrocie zaś normalnej kurczliwości — o odtworzenie owej drobiny. Reakcje odbywają się, według ich mniemania, między ciałami zbliżonemi do węglowodanów i te też powinnyby być najekonomiczniejszem źródłem energji.

Nowe poglądy były dotąd oparte na eksperymentach wiwisekcyjnych wyłącznie i nie miały bezpośredniej mocy dowodowej przeciw doświadczeniom Zuntza na człowieku. Te lukę postanowili wypełnić autorowie skandynawscy. Wykonali 4 serje eksperymentów na 6 zdrowych ludziach, poddanych naprzemian diecie bogatej w tłuszcze, to znów w węglowodany, stale zaś ubogiej w białko. Badanych umieszczono w Jaquetowskiej komorze respiracyjnej, każąc im wykonywać stałą pracę na ergometrze-bicyklu pomysłu Krogha.

Wynik 220 obliczeń, dokonanych z wielką dokładnością, wskazuje wyraźnie na wyższość żywienia węglowodanowego. W trzech najlepszych serjach eksperymentów, na pracę mechaniczną zamienia się jedna kalorja na 4,6 przy diecie tłuszczowej, jedna zaś na 4,1 przy węglowodanowej. Przy pracy dostatecznie natężającej badani czuli też sami różnicę, dokonywując wysiłku z większą trudnością i o wiele więcej nużąc się wśród régime'u tłuszczowego.

Rzecz pouczająca w wysokim stopniu i niepozbawiona wielkiej doniosłości praktycznej dla sfer sportowych, wojskowych, a niemniej przemysłowych.

P.

Nauczanie higjeny.

Georges Vitoux: **Szkoła higjeny dziecięcej fakultetu lekarskiego.** (La Presse médicale 1920 nr. 9.)

W Paryżu przy ulicy Desmouettes nr. 64 otwarto szkołę higjeny dziecięcej (puériculture) dzięki pomocy Amerykan, którzy dali miljon pod warunkiem, że Francja zbierze drugi; dzieci amerykańskie zebrały 600.000. Urząd higjeniczny departamentu Nadsekwańskiego przyrzekł roczny zasiłek wysokości 50.000 fr. Prof. Pinard objął kierownictwo szkoły, zajmującej się tylko dziećmi zdrowemi i mającej 3 działy. W pierwszym pod nadzorem prof. Gouvellaire'a udziela się pomocy matkom ciężarnym, aby szczęśliwie przebyły ciążę. W drugim dziale dla niemowląt pod kierunkiem prof. Marfan, najwybitniejszego dziś pedjatry francuskiego, roztacza się pieczołowita opieka nad niemowlętami od urodzenia aż do wczesnego dzieciństwa. Trzeci dział z prof. Bernardem na czele przeznaczony jest dla dzieci aż do 14, wzgl. 15 roku życia. Przed otwarciem szkoły profesor Pinard zwołał członków fakutletu medycznego, przedstawicieli miasta i praktycznych lekarzy danego okręgu, którzy obawiali się współzawodnictwa ze strony szkoły i objaśnił, że szkoła przyjmuje tylko dzieci zupełnie zdrowe, że ma być tylko szkołą praktycznej higjeny i dlatego nie będzie stosowała żadnych zabiegów leczniczych. Czuwanie nad dalszym rozwojem dzieci jest bardzo ścisłe przez odwiedzające je w domach i zapobiegające chorobom higjenistki.

Dr. Cieszyński.

Medycyna szkolna.

Dr. H. Tecon. **Ruch medyczny w Szwajcarji.** (Médecine scolaire, 1921).

Na skutek wojny odsetek dzieci gruźliczych, anemicznych itd. wzrósł bardzo silnie. Aby poprawić ten stan rzeczy społeczeństwo szwajcarskie stara się usilnie o uzdrowienie swej młodzieży. Dużą rolę w akcji ratowniczej grają „szkoły na wolnem powietrzu", których otwarto już kilkanaście w przekonaniu o ich użyteczności. Niektóre szkoły tego rodzaju przeznaczone są tylko dla dzieci wątłych, inne dla wszystkich bez wyjątku, gdyż ich kierownicy uznają uzdrawiający wpływ tych szkół na każdy organizm. Przytem niektórzy obawiają się bojkotu ze strony rodziców w razie gdyby każde dziecko, uczęszczające do takiej szkoły otrzymywało piętno gruźliczego. Typ szkół na wolnem powietrzu zorganizował dr. Franken. Do zrealizowania swego celu dążył przez różne etapy: najpierw przez szereg pogadanek i konferencyj uświadomił rodziców o sposobach stosowania higjeny, potem wychował odpowiednio wykwalifikowanych nauczycieli, potem zorganizował „kuracje na wolnem powietrzu" dla dzieci słabowitych — a te stanowiły już przejście do prawdziwej szkoły na wolnem powietrzu dla wszystkich dzieci i po dwuletniem funkcjonowaniu zostały zamieniane na takową. Pierwsze rezultaty, skonstatowane przez dra Frankena są bardzo zachęcające, gdyż liczba zachorowań zmniejszyła się do 25% uprzedniej liczby. Jednakże szkoła ta wymaga dobrych nauczycieli, braki bowiem słabszych sił występują przy omawianym systemie nauczania b. plastycznie, dlatego też wszyscy gorsi nauczyciele są wrogami szkół tego typu. O zainteresowaniu, jakie wzbudziły w Szwajcarji „Szkoły na wolnem powietrzu" świadczy ten fakt, że prawie wszystkie partje w swych programach przedwyborczych umieściły: „rozwój szkół na wolnem powietrzu".

Społeczeństwo coraz przychylniej usposobiają dla szkół tych statystyki, wykazujące, że ich wychowankowie okazują przy egzaminach postępy nic nie gorsze od uczni zwykłych szkół państwowych.

Mimo to wszystko jak dotąd mało jest szkół ogólnych na wolnem powietrzu — przeważna ich ilość zarezerwowana jest dla dzieci chorych

lub chorowitych. Szkoły takie powstały w Lozannie, Genewie, Zurichu, Neuchatelu i liczba ich wzrasta z dnia na dzień pod naciskiem opinji publicznej, która coraz żywiej interesuje się tą sprawą.

W. W.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Z posiedzeń miesięcznych lekarzy szkolnych szkół Warszawskich

przy Wydziale Higjeny Szkolnej Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego.

Posiedzenie z dnia 20. stycznia 1921 roku.

Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 32.

Punkt I. W sprawach poruszonych na poprzedniem posiedzeniu dr. Kopczyński daje następujące wyjaśnienia:

1. Ministerstwo nie może wpłynąć, aby lekarz miał w szkole egzekutywę, kierownik bowiem jest odpowiedzialny za całokształt szkoły, a nie lekarz. Lekarz może tylko wpływać na kierowników szkoły.
2. Na każde posiedzenie bywa rozesłane kilkanaście zaproszeń do kierowników szkół, ale przełożeni mało się interesują posiedzeniami lekarzy i nadzwyczaj rzadko zjawia się ktokolwiek na posiedzenie, wysyłanie przeto wszystkim przełożonym zaproszeń bezskutecznie wobec cen papieru nie jest wskazane.
3. W sprawie bibljoteki, przewodniczący zawiadamia, że w przyszłości powstanie bibljoteka do użytku lekarzy szkolnych przy Ministerstwie. Zachęca lekarzy szkolnych do prenumerowania miesięcznika p. t. „Wychowanie fizyczne".
4. Ministerstwo nie wydało żadnego okólnika, w którymby powiedziano, aby skasować ćwiczenia cielesne w VIII klasie, przeciwnie zmniejszając liczbę przedmiotów, Ministerstwo kładzie nacisk na pozostawienie dwóch godzin tygodniowo na ćwiczenia cielesne.

Dr. Betcherówna żąda, by w szkołach prowadzona była książka nieobecności uczniów dla ułatwienia kontroli lekarzowi szkolnemu.

Punkt II. Dr. Drabczyk porusza sprawę odżywiania młodzieży szkolnej w r. b. Badania przeprowadzone w 1919 r. dały wyniki dodatnie rok szkolny 1919/20 był dla młodzieży dobry pod względem odżywiania, rok 1920/21 uważa mówca, jako o wiele gorszy, badanie młodzieży po powrocie z wojska wykazało powiększenie klatki piersiowej, jednocześnie jednak znaczny ubytek na wadze, jest to ujemny stopień odżywiania, dr. Drabczyk przypisuje to pobytowi młodzieży w wojsku.

Dr. Zawadzki uważa stwierdzoną przez dr. Drabczyka stratę na wadze i znaczne rozszerzenie klatki piersiowej u młodzieży po powrocie z wyprawy wojennej za objaw dodatni-normalny, objaw treningu mięśniowego i wzmożonej sprawności ustrojowej.

Współczynnik Pirqueta jest wskaźnikiem odżywiania; waga nie idzie w stosunku prostym do sprawności.

Dr. Stefański zaznacza, że młodzież szkolna była złym materjałem w wojsku.

Dr. Gębarski stwierdza u młodzieży tego roku po powrocie z wojska dużo lepsze samopoczucie.

Dr. Cieszyński wygłasza referat p. t. **„Wpływ wychowania fizycznego na rozwój cielesny i umysłowy"** (patrz wyżej, artykuły oryginalne, p. t. „Wyniki badań" etc.).

Pod tym tytułem wygłosił prelegent Dr. Cieszyński wykład oparty na badaniach somato i psychometrycznych, które przeprowadził na 22 uczniach, opuszczających szkołę im. Karola Szlenkiera przed i po kursie wychowania fizycznego.

Porównane ze sobą pomiary wykazały powiększenie się wzrostu, wagi, obwodu klatki piersiowej i częściowo obwodów kończyn. Ubytek zaś wykazała siła prawej ręki, co autor tłomaczy rozpłynięciem się energji po całem ciele.

Czynności umysłowe uległy wskutek kursu w przeważającej części również poprawie. A mianowicie wzrosła pamięć słuchowo-wzrokowa i słuchowo-ruchowo-wzrokowa, a przedewszystkiem uwaga i spostrzegawczość szczegółów. Inne zwłaszcza bardziej złożone czynności umysłowe nie uległy zmianom. Zmniejszyło się również wybitnie zmęczenie umysłowe.

W przeważnej części dodatni wynik badań cielesnych i psychicznych przemawia wyraźnie na korzyść urządzania podobnych kursów wychowania fizycznego i zbierania więcej jeszcze danych przekonywujących.

Nad referatem wywiązuje się dyskusja:

Dr. Zawadzki. Praca kol. Cieszyńskiego, jako dążenie do wykazania doświadczalnie dodatniego wpływu wychowania fizycznego na psychikę młodzieży jest ważnym zapoczątkowaniem tej sprawy w sferze działań pedagoga i lekarza szkolnego, i pożądanem byłoby, ażeby była prowadzona dalej i znalazła naśladowców; sposób jednak w jaki została wykonana posiada zasdnicze wady.

Brak spostrzeżeń kontrolujących i przeprowadzanie badań na młodzieży w pierwszych trzech tygodniach treningu higjenicznego nie pozwalają danych osiągniętych przez autora uważać za miarodajne.

Autor prowadził swe subtelne badania psychometryczne w okresie naruszonej równowagi ustrojowej, niedostosowania funkcji płuc i serca do wymagań pracy mięśniowej, nie sprawdzając zaburzeń w przemianie materji (nadmiar soli kwasu moczowego i t. p.) Jako rezultatu zmęczenia fizycznego. Stąd też i wyniki badań nieraz niespodziewane: zmiejszenie siły prawej ręki jest niewątpliwie dowodem zmęczenia, jakie występuje zwykle w początkowym okresie uprawiania zabiegów lekkoatletycznych.

Skonstatowane wzmożenie uwagi młodzieży, badanej po wysiłkach egzaminacyjnych, a następnie po 3 tygodniowym wypoczynku umysłowym bez badań kontrolujących nie upoważnia do wniosków co do działania w tym kierunku ćwiczeń cielesnych.

Dodatni wpływ na psychikę ćwiczącego w granicach zupełnego treningu higjenicznego dostatecznie objaśnić można wznowieniem ogólnej sprawności ustroju, kształceniem zmysłów, a więc wrażeń, pamięci i pojęć, wreszcie wzbogaceniem ośrodków nerwowych nowym zasobem subtelnych koordynacyj.

Dr. Jaroszyński podnosi wielkie znaczenie poruszonych w referacie Dra cieszyńskiego zagadnień. Badania te, rzecz oczywista, powinny być sprawdzone w innych szkołach i powtórzone w nowych warunkach, aby można było wyprowadzić zupełnie pewne wnioski w sprawie oddziaływania ćwiczeń cielesnych na psychikę uczniów. Z wyników badań dra Cieszyńskiego mówca za najważniejsze uważa: 1) fakt wpływu ruchu fizycznego na zdolność skupienia uwagi u młodzieży, 2) fakt dodatniego oddziaływania umiarkowanych ćwiczeń ruchowych na zmęczenie umysłowe. Co się tyczy zarzutu Dr. Wł. Sw. Zawadzkiego, — mówca jest odmiennego zdania i uważa, że prawo Langrange'a o dwóch fazach działania ćwiczeń cielesnych na ustrój (fazie zmęczenia, oddziaływującego ujemnie i fazie

trenowania, wpływającego w sposób dodatni na przemianę materji w organiźmie) — nie znajduje w danym wypadku zastosowania, gdyż ćwiczenia, które wykonywała młodzież podczas badań Dr. Cieszyńskiego, działały raczej rekreacyjnie (stosowane były gry i zabawy) i nie mogły wywoływać wybitniejszego zmęczenia fizycznego.

Dr. Piotrowska zaznacza, że dodatni wynik wykazany przez Dr. Cieszyńskiego mógł być spowodowany równie dobrze odpoczynkiem, mówczyni podziela zdanie Dr. Jaroszyńskiego, że gry ruchowe wpływają dodatnio na młodzież.

Dr. Szmurło uważa, że należałoby zmienić metodę badań.

Dr. Cieszyński zgadza się na czynione mu zarzuty, rozumie, że miał za mały materjał do badań (22 ucz.), jest zdania, że do przeprowadzenia podobnych badań potrzebny byłby Instytut Wychowania Fizycznego.

Posiedzenie zamknięto o 10 g. 10 m. wieczorem.

Posiedzenie z dnia 17. lutego 1921 r.

Przewodniczący Dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 45.

Sprawy bieżące:

Przewodniczący przypomina lekarzom szkolnym o wygłaszaniu pogadanek higjenicznych w klasach, stosownie do okólnika, czuwanie nad uprawianiem przez młodzież sportów zimowych i zawiadamia, że niedługo wyjdzie okólnik, polecający lekarzom szkolnym czuwanie nad stanem zębów dziatwy szkolnej i kontrolowanie czynności dentystów, którzy będą obowiązani składać za pośrednictwem dyrekcji szkoły co miesiąc sprawozdania ze swej czynności lekarzowi szkolnemu.

W sprawie składania sprawozdań miesięcznych przez lekarzy szkolnych Komitetowi Pomocy Dzieciom, przewodniczący zwraca się do Dr. Podhoreckiego, jako zawiadującego działem lekarskim tej instytucji, czy nie możnaby lekarzom szkolnym uprościć tego zadania.

Dr. Podhorecki zawiadamia, że składanie sprawozdań jest postulatem bezwzględnym dla Tow. Amerykańskiego, że w szkołach średnich jest 4500 dożywianych dzieci na 58 szkół, co wynosi mniej więcej 70 dzieci na szkołę, a zatem praca jest nie tak wielka.

Dr. Ettinger uważa, że żądanie ważenia dzieci co miesiąc jest niewykonalne i bezcelowe, dzieci bowiem otrzymują posiłek nietylko w szkole, więc i inne czynniki odżywiania grają tu rolę. Wystarczy ważenie półroczne.

Dr. Drabczyk podziela zdanie przedmówcy i uważa, że specjalne zajmowanie się tylko dożywianą dziatwą jest krzywdą dla innych i odciąga lekarza od właściwych obowiązków w szkole.

Dr. Wojnówna nie widzi tak wielkiej trudnośoi w mierzeniu i ważeniu dziatwy, za najważniejszą pracę uważa podział na kategorje A, B, C na podstawie obliczeń procentowych ich wagi.

Dr. Stefański jest zdania, że miarodajnym dla lekarza jest głównie wygląd dziecka.

Na czynione zarzuty Dr. Podhorecki odpowiada, że schematy rozesłane były głównie pomyślane dla lekarzy szkół powszechnych, co dziatwy nie znają, szkoły bowiem średnie stanowią dopiero 4 i pół % wszystkiej dożywianej dziatwy. Dr. Podhorecki zgadza się na zaliczanie dzieci do kategoryj A, B, C na podstawie wyglądu i uznania lekarzy, a nie na podstawie obliczeń i na przedstawianie sprawozdań co 3 miesiące.

Po wyczerpaniu spraw bieżących Prof. Nawroczyński wygłasza referat pod t.: **„Dobór młodzieży w szkole"**. Mówca zaznacza, że do tej pory, o ile myślano o segregacji młodzieży szkolnej pod względem uzdolnień, to zajmowano się specjalnie klasami dla upośledzonych, o klasach zaś dla wybitnie zdolnych było głucho.

Obowiązkiem nauczyciela jest w szkole uczyć i wychowywać wszystkich licząc się z indywidualnością każdego. Zwykle w klasie można podzielić uczniów na 3 grupy: na średnio zdolnych (grupa najliczniejsza), na małozdolnych (grupa mała) i wybitnie zdolnych (grupa bardzo mało liczna), nauczyciel w nauczaniu stosuje się do grupy średnio-zdolnej, zdolni zatem, mając zbyt mało trudności do przełamania, nie posiadają odpowiednich warunków rozwoju.

Kwestję tę starano się rozwiązać różnemi sposobami. Sprawą tą zajmuje się już Herbart, który proponuje utworzenie w szkole średniej dla słabszych uczniów osobnych klas ćwiczeń. Pod koniec XIX wieku tworzy się nowa nauka t. zw. psychologja różniczkowa, na jej podstawie powstają nowe próby oparcia organizacji szkolnej na zasadzie uwzględnienia różnic indywidualnych.

W Ameryce powstają próby: promowania zdolnych w interwalach 5—6 tygodni do oddziałów wyższych (system Wiliama Harrisa); nauczanie grupowe (system Santa Barbara) kurs dwutorowy w Cambridge: od IV roku nauczania 2 równoległe kursy 1) 6-cio letni dla przeciętnych, 2) czteroletni dla wybitnie zdolnych.

Najlepiej obmyślonym systemem indywidualizacji w nauczaniu jest system Mannheimski Sickingera. Szkoła w Mannheimie daje znakomite wyniki. Jest to szkoła powszechna 8-oddziałowa o następującej budowie.

I. kategorja klas liczy 8 klas dla przeciętnie zdolnych; uczniowie, którzy nie mogą iść razem, przenoszeni są do klas popierających rozwój, program tej samej klasy inny, system nauczania różny od nauczania w klasach normalnych. Jeszcze słabsi uczniowie przenoszeni są do klas pomocniczych.

Dla wybitnie zdolnych od III klasy istnieją oddziały o zwiększonym programie. We wszystkich kategorjach klas istnieją oddziały zaokrąglające naukę przed wyjściem ze szkoły. Statystyka 1905/6 r. w Niemczech wykazała, że tylko 63% dzieci dochodzi w szkole powszechnej do ostatniego oddziału, w Mannheimie zaś 99%.

Woja europejska popchnęła sprawę doboru młodzieży podług uzdolnień znacznie naprzód. Dla wybitnie uzdolnionych uczniów szkół powszechnych otworzono w Berlinie specjalne gimnazjum. Selekcja młodzieży opartą jest na diagnozie psychologicznej. Kandydata do gimnazjum dla wybitnie zdolnych kwalifikuje specjalna komisja miejska, kandydatów przedstawia dyrekcja szkół powszechnych. Młodzież przed egzaminem spędza wakacje w Ferienheimie i podczas wakacyj podlega obserwacyj psychologicznej, potem badani są przez rzeczoznawców; składają egzamin psychologiczny podług wzoru ułożonego przez Möde i Piórkowskiego. W Ameryce testów do badania inteligencji stosowanych w wojsku używać zaczynają w szkołach.

W zakończeniu prelegent zaznaczył, że wybitnie zdolni mają prawo do pełnego rozwoju swoich uzdolnień, a społeczeństwo ma obowiązek specjalnie troszczyć się o takie jednostki i nie pozwolić im się wykoleić.

Po odczycie następuje dyskusja:

Dr. Gawroński jest zdania, że niedostateczna jest selekcja młodzieży, należy zmienić system, kształcić dzieci nie podług upodobania starszych, lecz podług upodobania dzieci. Wychowanie fizyczne powinno stanowić podstawę, a metoda w nauczaniu powinna być ruchowa.

Dr. Szmurło wspomina, że na kongresie we Lwowie była ta sprawa już poruszana. Zwraca się, by najzdolniejszym z VIII-go oddziału szkoły powszechnej ułatwić wstęp do szkoły średniej, która obecnie jest tylko dla zamożnych.

Dr. Narkiewicz jest zdania, że określanie zdolności jest ogromnie trudne, bywają bowiem często zdolności w jednym tylko kierunku.

Dr. Garlicka uważa, że kwalifikacja na podstawie opóźnionego lub przyspieszonego rozwoju umysłowego nie wzbudza w niej zaufania, należy być ostrożnym w klasyfikowaniu i nieudostępnianiu mniej zdolnym wejścia do szkoły średniej.

Dr. Jarecki domaga się lekarza-psychologa w każdej szkole.

Prof. Nawroczyński odpowiada na poruszone sprawy: najlepszym sposobem odciągnięcia od szkoły średniej młodzieży mniej zdolnej byłoby założenie sieci szkół zawodowych. Wprowadzenie obecnie lekarza-psychologa do szkoły uważa za przedwczesne, byłoby dobrze, gdyby na całą Warszawę powstała jedna stacja do badań psychologicznych. Dążność do traktowania wszystkich dzieci w szkole jednakowo wynika ze źle pojętej idei równości, która zamiast wolności stwarza niewolę. Prawdziwa równość polega na tem, aby każdy otrzymał co mu się należy.

Suum cuique.

Posiedzenie zamknięto o g. 10 m. 5 wieczorem.

Zlot sokoli.

Rozwój fizyczny narodu winien iść w parze z jego rozwojem umysłowym i moralnym — oto oddawna uznana zasada wychowania narodowego! Hołdują jej wszystkie przodujące narody i dlatego też u nich stowarzyszenia i organizacje, spółdziałające rozwojowi fizycznemu, cieszą się gorącem poparciem tak rządów, jak i społeczeństw.

Taką organizacją na ziemiach polskich jest „Sokół".

Działa on pomiędzy nami od lat 50-ciu i wykształcił całe zastępy fizycznie zdrowych, duchowo-dzielnych obywateli. Historja lat ostatnich, powoływanie armji polskich w kraju, we Francji, w Ameryce — są usiłowań jego wymownym dowodem.

Krępowany i prześladowany ongi przez rządy zaborcze, na wolnej ziemi polskiej „Sokół" szeroko rozwinie swe skrzydła, służąc skutecznie krajowi w wielkiem dziele wychowania fizycznego i obywatelskiego. Rozpoczyna on nowy okres pracy od przeglądu swych sił, od policzenia swych szeregów, i w tym celu zwołuje w lipcu r. b. zlot swych drużyn do Warszawy.

A dzień tego zlotu — to dzień wielkiej, historycznej nieomal uroczystości dla mieszkańców stolicy. Wszak zlecą do niej sokoli polscy wszyscy. I ci od sinych fal Bałtyku, i z prastarego Poznania, z żyznych niw krakowskich, z bohaterskiego Lwowa, ze wschodniej rubieży, z odzyskanego tak niedawno Śląska, z piasczystego Mazowsza! Ci, nakoniec, co na obczyźnie siedząc, Polakami być nie przestali, więc z Berlina, Westfalji i Nadrenji, z za oceanu wreszcie!

A będzie to młódź polska, przyszłość naczego kraju, najcenniejszy kapitał narodu — więc powitajmy ją serdecznie i przyjmijmy z tą staropolską gościnnością, jaką w nas świat zdawna podziwiał!

Nietylko liczbą swych mieszkańców, wspaniałością gmachów, rozległością ulic przodujesz, Warszawo, krajowi. Przodujesz mu również żywem odczuciem potrzeb narodowych i hojną na nie ofiarnością, która i tym razem z pewnością nie zawiedzie.

Czołem! Związek „Sokoła".

Wystawa ruchoma.

Walka z chorobami zakaźnemi.

Z początkiem marca otwarto w Warszawskiem Towarzystwie Higjenicznem (przy ul. Karowej) Wystawę ruchomą dydaktyczną pod nazwą: „Walka z chorobami zakaźnemi".

Już sam tytuł dostatecznie charakteryzuje cel „Wystawy", jej zadania i sposób jakim jej organizatorowie zamierzają się posługiwać celem popularyzowania wśród najszerszych warstw społecznych kraju zasad higjeny, oraz środków jakimi walczyć należy z szerzącymi się u nas w zastraszający sposób chorobami zakaźnemi.

Skromna co do rozmiarów, lecz dostatecznie wyposażona w materjał rzeczowy wystawa niezawodnie mogłaby znakomicie wypełnić swe zadanie, o ileby instytucje samorządowe, społeczne i t. p., którym w myśl intencji organizatorów może być oddaną do dyspozycji, ze swej strony wykazały dostateczne zaiteresowanie się i postarały się o to, by „Wystawa" stała się rzeczywiście „ruchomą", urządzenie jej bowiem jest tego rodzaju, iż jest ona „dydaktyczną" sama przez się.

Trzy główne działy składają się na całość. W dziale I-ym zgrupowane są fotografje, hodowle bakteryj wywołujących choroby zaraźliwe, jak również pasorzytów żyjących na człowieku, które przy pewnych okolicznościach stanowią źródło zarazy (wesz, pchła, pluskwa), pasorzytów zwierząt, które mogą być przeniesione i pasorzytują u człowieka (solitery), owadów przeznoszących zarazę z człowieka chorego na zdrowego (mucha, komar). Tutaj znajdujemy pokazy środków chemicznych służących do tępienia roznosicieli zarazy.

Dział II-gi ilustruje główniejsze choroby zakaźne: jak dyfteryt (błonica), dury (tyfusy), brzuszny, powrotny i osutkowy, cholerę, ospę, gruźlicę, kiłę (syfilis), dżumę oraz sposoby walki z niemi; tablice statystyczne w tym dziale umieszczone, wykazują szerzenie się chorób zakaźnych u nas, w Europie, i w innych częściach świata.

Dział III-ci daje pojęcie ogólne o sposobach zwalczania i zapobiegania chorobom zakaźnym. W dziale tym mieszczą się modele aparatów, służących do odkażania (dezynfekcji), tępienia robactwa, plany domów izolacyjnych, szpitali — baraków, łaźni i kąpieli ludowych, pralni itp.

Aby ułatwić zwiedzającym orjentowanie się w rycinach itd., każdy obraz zaopatrzony jest odpowiednim napisem objaśniającym, prócz tego każdy dział zaopatrzony jest w tablicę, na której wyszczególnione są tytuły dzieł popularnych, odnoszących się do danej sprawy, w ten sposób zostaje równocześnie popularyzowaną właściwa literatura dla szerszego ogółu dostępna. Wystawa zaopatrzona jest w lampę projekcyjną i przezrocza — środek propagandy sięgający i do analfabetów.

Z tego widać, iż organizatorowie „Wystawy" pomyśleli o wszystkiem, by sprawę szerzenia zasad higjeny wśród ludu naszego uczynić łatwą w wykonaniu i przystępną dla wszystkich. „Wystawa" posiada jeszcze i tę zaletę, że dla jej urządzenia wystarczy niewielki pokój, a więc może być urządzoną z łatwością na każdem miejscu, zarówno w małem miasteczku, jak i na wsi. Zarówno sam pomysł urządzenia tego rodzaju wystawy w naszych obecnych warunkach, jak i sposoby ujęcia i wykonania jego zasługują na słowa żywego uznania pod adresem organizatorów, zwłaszcza wiceprezesa Towarzystwa Higjenicznego, dra Bączkiewicza, pod którego kierunkiem projekt przybrał takie kształty.

Tyle sprawozdawca „Rzeczypospolitej". Od siebie dodajmy, że z wystawy tej tak w stolicy, jak na prowincji, powinny skorzystać w jak najszerszej mierze szkoły, zwiedzając ją pod kierownictwem nauczycieli i lekarzy szkolnych.

Nowy gmach studjum wychowania fizycznego Uniwersytetu w Poznaniu.

Z wiosną roku ubiegłego udało się Uniwersytetowi poznańskiemu, jak już o tem donosiliśmy, uzyskać od władz miejskich budynek betonowy

w Ogrodzie botanicznym przy ul. Matejki. W lipcu zawarto kontrakt dzierżawy na lat 20 budynku tego wraz z trzema boiskami, lecz prace około przebudowy dla celów Studjum wychowania fizycznego zaczęto, z powodu przesilenia wojennego, dopiero w październiku. Obecnie, mimo wielu przeszkód i opóźnień, rzecz postąpiła tak dalece, że Studjum wprowadzi się do nowej siedziby w ciągu maja. Pora zatem podać do wiadomości przyjaciół kultury cielesnej nieco szczegółów o tej świeżo zdobytej placówce.

Budynek zawiera trzy trzęści, z których skrzydło północne służy teorji, środkowa zaś część i skrzydło południowe — praktyce. Skrzydło północne mieści salę wykładową na 100 słuchaczy; na zachód od niej na dole pokój służbowy, na półpiętrze ciemnia fotograficzna i pokój na aparat projekcyjny (a w przyszłości i kinematograficzny, dla demonstracji mechaniki ruchów), na wschód — podręczne laboratorjum chemiczno-mikroskopowe, służące zarazem za pokój przygotowawczy, dalej pokój wagowy. W klatce schodowej urządzenia toaletowe. Na piętrze — gabinety profesora i kierownika praktycznej części Studjum, sala ćwiczeń fizjologiczno-antropometrycznych dla studentów (na 20 miejsc), oraz laboratorjum dla prac samodzielnych w tej dziedzinie. Nadto, należy tu pokój asystenta, pomieszczony w skrzydle południowem (nad żeńską salą gimnastyczną).

Część środkowa budynku — to wielka sala gimnastyczna męska (24x12x8 m i sklepienie) i przypierające do niej od zachodu szatnie. w skrzydle południowem mamy mniejszą nieco salę żeńską. Obie szatnie obszerne, mieszczą każda po 8 kabin natryskowych z wodą temperowaną. Przed salą żeńską pokój nauczycielki, tamże przybory do gier i do pierwszej pomocy. Podobny, lecz większy pokój w przybudówce od strony wschodniej (z tyłu), dla nauczyciela i na część ruchomych przyrządów. Przy obu szatniach pomieszczenia toaletowe. Nad szatniami obszerny taras do ćwiczeń szermierczych na wolnem powietrzu.

W piwnicach znajdujemy pomieszczenie na zwierzęta doświadczalne, kotły do ogrzewania wody do natrysków i skład opału. W przybudówce za męską salą gimnastyczną — warsztat stolarski i ślusarski. Wspomniany już taras, jak również przestronne poddasze, dają możność dodania dalszych pomieszczeń, w miarę rozwoju instytucji.

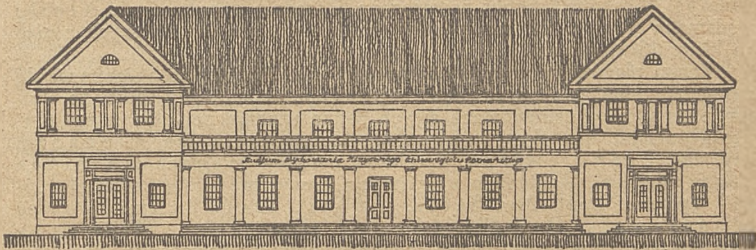
Za budynkiem (od wschodu) zaciszne małe boisko, dogodne zwłaszcza dla zastępów żeńskich. Od północy, drugie, większe boisko żwirowane, zaś opodal ku północno-zachodowi, trzecie, największe, trawiaste. Wszystkie te boiska służą jedynie gimnastyce i mniejszym grom; większe gry ruchowe i atletyka lekka odbywają się bowiem na odległym stąd o 5 minut chodu terenie sportowym „Pogoni".

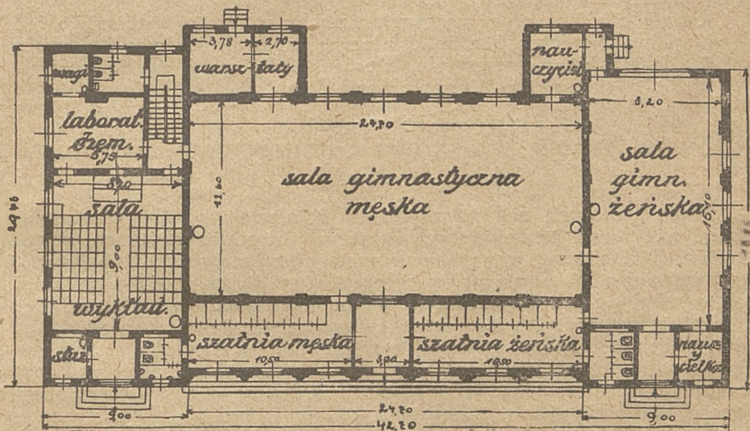
Przebudowa wraz z instalacjami i umeblowaniem, kosztorysowana zrazu (przed rokiem) na niespełna miljon marek, musiała, wskutek przewleczenia sprawy i ciągłego wzrostu cen, pochłonąć 2½ milj. i jeszcze wymaga kredytów dodatkowych. Daje nam jednak zato niektóre urządzenia wzorowe. Prócz wspomnianych już natrysków, należy tu zaliczyć nowe przyrządy gimnastyczne, częściowo skonstruowane według wzorów szwedzkich w sposób najlepszy, a w Polsce jeszcze nieznany (tramy pomysłu profesora Instytutu Centr. w Sztokholmie, S i l o w a).

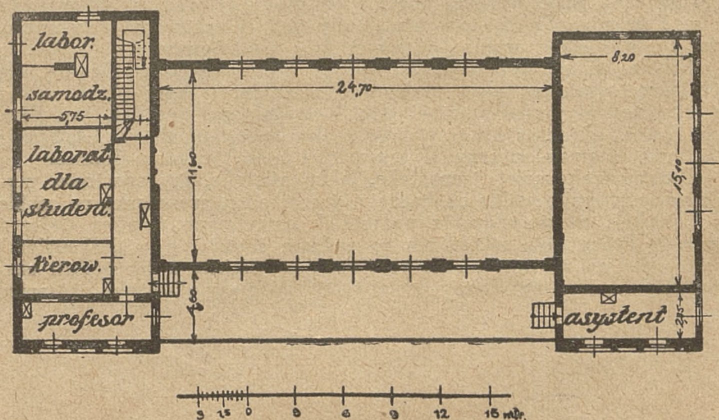
Zasób aparatów naukowych i bibljoteka Studjum, wobec szczupłych funduszów i trudności w zakupie i sprowadzaniu, przedstawiają się jeszcze dość skromnie, lecz rosną ciągle. Sumy na ten cel kredytowane od 2 lat razem nie dosięgły nawet ½ miljona (pod koniec roku 1921) i znaczniejsze dotacje nadzwyczajne stają się koniecznością.

Całość będzie w ruchu nieustannym od rana do nocy. Prócz słuchaczy zwyczajnych, kombinujących wychowanie fizyczne z innym dowolnym przedmiotem nauczania w szkole średniej, od jesieni są planowane kursy roczne dla kandydatów, pragnących zająć się wyłącznie wychowaniem

Nowy gmach studjum wychowania fizycznego Uniwersytetu w Poznaniu.







fizycznem. Nadto (patrz niżej w osobnym artykule) świeżo założona, jedyna w Polsce Główna Szkoła wojskowa gimnastyki i sportów, także tu znalazła tymczasowo swoją siedzibę i wspólne z cywilnymi kandydatami kierownictwo. Wreszcie, szkoły powszechne i średnie zapełnią sale i boiska w godzinach wolnych od kandydatów, służąc zarazem dla starszych z nich jako klasy doświadczalne.

Zanim planowana uroczystość poświęcenia Studjum da sposobność do ujawnienia zasług położonych około tego dzieła, nadmienimy tylko, że Uniwersytet znalazł w usiłowaniach swych godne uznania poparcie u pp. prezydenta miasta, dra Drwęskiego, wiceprezydenta dra Kiedacza, radcy mag. Frankiewicza, dyrektora ogrodów miejskich Marcińca i u Rady miejskiej. W stadjum uzyskiwania kredytów, pomocy swej nie poskąpili pp.: szef Dept. Ośw. Stein, szef Dept. Skarbu Schmidt, radca Kolbuszewski. Przebudową kierował Wydział bud. Województwa (radca Cybichowski), później Inspekcja bud. uniwersytecka. Projektował arch. Batycki, budowę zaś i urządzenie wykończono pod kierunkiem arch. Madurowicza. Nad należytem dostosowaniem prac do potrzeb Studjum czuwali: prof. Piasecki co do teoretycznej, maj. Sikorski zaś praktycznej części.

Rozwój Studjum, prócz uzyskania gmachu własnego, gwarantuje też inna szczęśliwa okoliczność, a to ostateczne zapewnienie bytu i rozwoju Wydziału lekarskiego Uniwersytetu, którego profesorowie obejmą w znacznej mierze naukowe przygotowanie kandydatów.

P.

Główna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

Praca pokojowa nad wyszkoleniem żołnierza wymaga gruntownej rewizji i wszystkich środków wychowawczych, stosowanych przed wojną. Rewizja ta jest obecnie w wysokim stopniu ułatwiona dzięki doświadczeniom poczynionym w czasie wojny europejskiej, a także polsko-ukraińskiej i polsko-bolszewickiej. W ciągu tych wojen przekonano się, że o wartości żołnierza stanowi nietylko jego zdrowie fizyczne, ale także moralne.

Przekonano się, że zwycięstwo zależne od wytrwałości a wytrwałość od sumy zdrowia fizycznego, moralnego i intelektualnego. Stąd konieczność oparcia zawodowego wyszkolenia żołnierza o wychowanie obejmujące jego stronę duchową i fizyczną.

Stroną duchową zajęli się oficerowie t. zw. oświatowi i ci urządzają kursy dla analfabetów, wykłady i odczyty, godziwe rozrywki i t. p. Ćwiczeń polowych nie można uważać za wychowanie fizyczne w ścisłem tego słowa znaczeniu. Minister Spraw Wojskowych postarał się o usunięcie braków w tym kierunku, organizując Główną Szkołę Wojskową Gimnastyki i Sportów tam, gdzie warunki obecnie tej pracy najbardziej odpowiadają t. j. w Poznaniu. Tu bowiem istnieje Studjum Wychowania Fizycznego, a więc i odpowiednie urządzenie, przyrządy i wykładowcy.

Szkoła kształci przyszłych instruktorów, oficerów i podoficerów, dla Szkół Okręgowych, a także okręgowych referentów sportowych. Prócz tego ma urządzać perjodycznie krótkie kursy informacyjne dla Okr. Kier. Wych. Fizycz., dla lekarzy i dowódców pułku. Kurs normalny w Gł. Szkole jest obecnie cztero-miesięczny. W przyszłości mają być kursy dłuższe.

Praktyka obejmuje: gimnastykę, lekką atletykę, gry sportowe, pływanie i wiosłowanie, walkę na bagnety, grenadjerkę, szermierkę na szable oraz instrukcję w prowadzeniu wszystkich powyższych działów ćwiczeń fizycznych. Prócz tego szkoła ma za zadanie starać się o doskonalenie metody wślad za zdobyczami na polu fizjologji, higjeny i psychologji eksperymentalnej, wykorzystując postępy w tych dziedzinach zagranicą

i dążąc do stworzenia metody najlepszej, odpowiadającej naszym potrzebom, stosunkom i temperamentowi narodowemu.

Dowódcą tej szkoły jest obecnie maj. Walerjan Sikorski, kierownikiem nauk. Prof. Uniwersytetu Dr. Eugenjusz Piasecki, instruktorami: Kpt. Jan Baran (lekka atletyka i gry sportowe, pływanie i egzaminy ze sprawności fizycznej), Kpt. Pourzegue (szermierka na szable i florety), por. Jan Fazanowicz (gimnastyka).

Na kursie pierwszym jest 40 oficerów, prócz tego od 1-go czerwca przybędzie 60 podoficerów, którzy mają być pomocniczymi instruktorami w mającej się zorganizować Okr. Szk. Gimn. i Sport.

S.

Ustawy, rozporządzenia i przepisy.

W sprawie kształcenia wychowawców fizycznych

W n-rze 2 „Dziennika Urzędowego Ministerstwa Wyznań Rel. i Oświecenia Publicznego" (z 16. lutego 1921) znajdujemy (str. 34-51) „Rozporządzenie Ministra W. R. i O. P. w sprawie egzaminów państwowych na nauczycieli szkół średnich", podpisane przez p. ministra Rataja z datą 1. listopada 1920, Nr. 8378—IV/20. Rozporządzenie to dotyczy w wielu punktach spraw, związanych z rozwojem cielesnym młodzieży: nie od rzeczy też będzie przyjrzeć mu się nieco dokładniej.

Oto przedewszystkiem znajdujemy tu postanowienie (par. 18), na mocy którego kandydat może obrać, obok dowolnego przedmiotu głównego, także wychowanie fizyczne jako przedmiot dodatkowy egzaminu, a co za tem idzie, także swych studjów, oraz późniejszego nauczania w szkole średniej. Jestto doniosłe rozstrzygnięcie, wprowadzające, na wzór państw zachodnich, ten dział wychowania w obręb studjów uniwersyteckich. Starałem się dowieść na innem miejscu [1]), że poziomem swego opracowania naukowego dział ten już dawno na to zasłużył. Jest to zarazem urzędowa sankcja inicjatywy, podjętej przez Uniwersytet poznański, który utworzył katedrę specjalną i zgrupował koło niej Studjum wychowania fizycznego. Studja takie, jak tego domagają się uchwały licznych ciał kompetentnych [2]), powinny powstać przy wszystkich wszechnicach polski.

Lecz Ministerstwo nasze tem samem wkroczyło też na drogę popierania tego typu wychowawców fizycznych, który dotąd stanowi znikomą mniejszość: nauczycieli, zajmujących się ćwiczeniami cielesnemi uczniów obok nauczania jakiegoś przedmiotu teoretycznego. W przytoczonej już pracy wyłuszczyłem był powody, jakie skłoniły większość najlepszych znawców tej dziedziny do oświadczenia się za wyższością tego typu nad przeważającym dotąd wyłącznym gimnastykiem-specjalistą. Tu wspomnę tylko, że spodziewano się tą drogą 1) podnieść urok ćwiczeń ciała wobec tak nauczycieli, jak uczniów, przez wyższy cenzus naukowy ich kierowników, 2) pogłębić poznanie psychy ucznia, dodając tak ważne i wielostronne spostrzeżenia z boisk i sal ćwiczebnych, 3) ożywić tok nauczania przedmiotów teoretycznych przez tak popularne u uczniów przykłady i porównania, czerpane z dziedziny ćwiczeń ciała, 4) wzmóc zrozumienie potrzeb tego działu wychowania wśród rad pedagogicznych, gdzie nadal opie-

[1] Wychowanie fizyczne w Uniwersytetach „Walka o zdrowie" 1919, Kraków. Odbitka.

[2]) Zjazd nauczycielstwa ziem polskich, Kraków 1917. Komisja Tow. lek. krak. i Tow. naucz. szk. wyższ., 1918 Zjazd nauczycielstwa polskigo, Warszawa 1919. Rada wychowania fizycznego i kultury cielesnej, Warszawa 1920.

kowałby się nim nie jeden, lecz kilku nauczycieli, a wreszcie 5) poprawić zdrowotne warunki pracy nauczyciela przez część godzin pracy, spędzanych na boisku.

Nadto, rozporządzenie nasze ma jeszcze i tę zaletę, że dozwala łączyć wychowanie fizyczne z dowolnym przedmiotem głównym, nie powtarzając błędu, popełnionego tu i ówdzie zagranicą, gdzie swobodę tę niepotrzebnie skrępowano. Wychowanie i nauczanie w naszych szkołach średnich z pewnością tylko zyska na tem, jeśli tak filolog, jak historyk, biolog, czy matematyk, będą mogli poświęcić się dodatkowo wychowaniu fizycznemu. o ile czują zamiłowanie w tej mierze.

Niepodobna tu jednak zamknąć oczu na pewne niedociągnięcie, jakiem wydaje się nam ograniczenie wychowania fizycznego do roli przedmiotu wyłącznie dodatkowego. Jeśli motywem kierującym, jak możnaby się domyślać, był fakt, że ogół naszych Uniwersytetów nie posiada jeszcze katedr tego przedmiotu, to jednak można było uczynić wyjątek dla kandydatów, którzy z katedry takiej korzystali. W ten sposób nie zagrodzilibyśmy sobie drogi do wykształcenia najwyższego typu wychowawców fizycznych, bo takich, którzy z przeważnem oddaniem się temu zajęciu, połączą jego naukowe zgłębienie: ci w pierwszej linji będą powołani do pracy twórczej, do wskazywania nowych dróg.

Określając (par. 46) wymagania rzeczowe przy egzaminie naukowym, rozporządzenie jest może zbyt lakoniczne. Z podstawowych nauk pomocniczych ogranicza się na „zasadach anatomji i fizjologji człowieka, zasadach higjeny i bakterjologji, tudzież zasadach ratownictwa w nagłych przypadkach", pomijając między innemi tak ważny dział, jak fizjologja stosowana. Czy brak wzmianki o dziejach wychowania fizycznego jest uzasadniony, możnaby też powątpiewać. Z wiadomości bardziej praktycznych, uwzględniono: „znajomość systemu gimnastyki oraz zabaw i gier ruchowych i umiejętność w ich prowadzeniu".

Cztery słowa ostatnie są bodaj najszczęśliwsze w tym paragrafie, gdyż wkładają na egzaminatora wyraźny obowiązek przeprowadzenia części egzaminu na boisku, czy w sali gimnastycznej i przekonania się o tej stronie jego przygotowania, którą musimy uważać za najważniejszą. Jest to tem bardziej niezbędne, że przy drugim egzaminie (pedagogicznym), przewidzianym w rozporządzeniu niniejszem, wymaga się wprawdzie odbycia lekcji próbnej, lecz tylko z przedmiotu głównego, którym, jak wiadomo, nie może być wychowanie fizyczne.

Słowa „znajomość systemu gimnastyki" w powyższym ustępie skłonniśmy uważać za błąd drukarski — zamiast systemów, bo trudno przypuścić, aby w dzisiejszej epoce walki systemów, chciano żądać od kandydatów znajomości jednego tylko z nich. Zabawy i gry ruchowe, to niewątpliwie najważniejsze z ćwiczeń swobodnych i możnaby się zgodzić na ograniczeniu do nich (obok gimnastyki) części praktycznej egzaminu. Lecz niesłusznem jest pominięcie teoretycznego choćby zaznajomienia się ze sportami ruchowemi i harcami (skauting), które wprawdzie można pojmować jako należące do kategorji zabaw ruchowych, atoli interpretacja taka będzie już zależała od zapatrywania egzaminatora, lub jego chęci uzupełnienia luk przepisów.

Dodać trzeba, że egzamin naukowy składa się z trzech części: wypracowania domowego, wypr. klauzurowego i egzaminu ustnego. Pierwsze z nich odpada dla naszego przedmiotu, jako dodatkowego. Dla wypracowania klauzurowego otrzymuje kandydat dwa tematy z przedmiotu głównego, jeden zaś z dodatkowego. Egzamin ustny z przedmiotu dodatkowego trwa ½ do 1 godziny: będzie to czas w najlepszym razie zaledwie wystarczający na sumienne przeprowadzenie dwóch niezbędnych jego części — teoretycznej i praktycznej (patrz wyżej).

Co do składu komisji egzaminacyjnej, już z powyższych wymagań można wyczytać, że wychowanie fizyczne będzie wymagało co najmniej dwóch egzaminatorów, a to jednego teoretyka (lekarza-fizjologa lub higjenisty) i jednego praktyka (wychowawcy fizycznego). Par. 26 przepisów zresztą rozwiązuwa wszelkie wątpliwości w tej mierze, mówiąc o składzie „podkomisji" dla każdego przedmiotu (prezes komisji i dwaj egzaminatorowie danego przedmiotu).

Przy drugim egzaminie (pedagogicznym, zdawanym po ukończeniu Państw. Instytutu Pedagogicznego, Studjum pedag. przy którymś z Uniwersytetów, lub praktyki dwuletniej w szkołach, wskazanych przez Ministerstwo), kandydat winien (par. 54) „wykazać dokładną znajomość dydaktyki przedmiotów swego egzaminu naukowego" — ma tu więc egzaminator-praktyk sposobność zbadania uzdolnień kandydata na tem polu, szkoda, że nie w postaci lekcji próbnej, ograniczonej (patrz wyżej) do przedmiotu głównego.

Tyle o kandydatach na wychowawców fizycznych o zupełnem wykształceniu akademickiem. Obok nich jednak, zapewne długo jeszcze, będziemy mieli kategorję po dziś dzień najliczniejszą i zarazem oddającą się swemu zawodowi z największym zapałem, który pozwala jej braki w zakresie podstaw naukowych uzupełniać samouctwem. Są to gimnastycy-specjaliści, posiadający najczęściej maturę seminarjalną, oraz kursy najmniej roczne wychowania fizycznego, zorganizowane przy Uniwersytetach (w Warszawie przy Państwowym Instytucie pedagogicznym). Należałoby się spodziewać, że Ministerstwo unormuje też tok studjów i wymagania egzaminowe tej ważnej grupy kandydatów.

Prócz tych postanowień, które dotyczą specjalnych kwalifikacyj adeptów wychowania fizycznego, rozporządzenie interesuje nas z innego jeszcze tytułu. Oto do wymagań egzaminu pedagogicznego wprowadzono tu dla w s z y s t k i c h b e z w y j ą t k u kandydatów obowiązek wykazania się pewnemi wiadomościami higjenicznemi (par. 52: „znajomość rozwoju fizycznego i psychicznego człowieka zwłaszcza w wieku młodocianym, znajomość higjeny ze szczególnem uwzględnieniem higjeny szkolnej"...). Jest to, w poważniejszej tylko formie, kontynuacja urządzeń, obowiązujących oddawna w Krakowie i Lwowie, a rozszerzonych nieco w Poznaniu. Kandydaci, przystępując do egzaminu, muszą przedłożyć świadectwo kolokwjalne z higjeny szkolnej (w Poznaniu też z wychowania fizycznego). Wcielenie wymagań odnośnych do samego egzaminu, należy uważać za postęp bezsprzeczny. Zarazem też nie ulega wątpliwości, że konsekwentne przeprowadzenie nowych przepisów musi wcielić do komisji, działającej przy egzaminie pedagogicznym, lekarza-higjenistę, a zarazem zapewnić tam, gdzie to jeszcze się nie stało, kandydatom możność słuchania wykładów higjeny ze szczególnem uwzględnieniem higjeny szkolnej.

Pozostaje już rzeczą starań czynników odpowiedzialnych (a przedewszystkiem Wydziału higjeny szkolnej Ministerstwa Oświecenia), aby dla wykonania tego paragrafu nie zabrakło żadnego z koniecznych warunków. Jedynie bowiem podniesienie poziomu wiedzy higjenicznej u o g ó ł u nauczycieli zdoła istotnie pchnąć naprzód sprawę rozwoju fizycznego naszej młodzieży.

Szkoda, że rozporządzenie nie poszło za przykładem tymczasowych przepisów poznańskich, popartych też uchwałami wymienionych powyżej ciał kompetentnych i nie wymieniło wyraźnie wśród wymagań egzaminowych ogólnych wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Zdaniem mojem, zagadnienia z tego zakresu conajmniej równie często domagają się świadomego udziału w ich rozstrzyganiu ze strony każdego nauczyciela, jak problemy właściwej higjeny szkolnej. Moje w tej mierze doświadczenia, zbierane z nieznacznemi przerwami, od r. 1909. każą mi uważać 30—40

godzin wykładu „higjeny szkolnej" i tyleż „zasad wychowania fizycznego" za normę odpowiednią dla ogółu kandydatów na nauczycieli.

Licząc się z przepisami egzaminowemi takiemi, jakie są, można oczywiście i należy interpretować je zgodnie z powyższemi zasadami. Trzeba tylko w nie unormowanym dotąd porządku studjów pedagogicznych naszych wszechnic zapewnić obowiązkowe wykłady o wymienionym wymiarze i zakresie. Egzaminator zaś, jeśli nim będzie higjenista, mający kontakt ciągły z wychowaniem fizycznem, można przypuszczać, że uczyni też szeroki użytek z prawa uważania wychowania fizycznego za część higjeny szkolnej.

E. Piasecki.

Poszukiwania

W sprawie zabaw i gier ruchowych polskich.

(Patrz odezwy w n-rach 1—2 i 10—12 rocznika 1920.)

Uprzejmości p. Seweryna Udzieli, kustosza Muzeum etnograficznego w Krakowie, zawdzięczamy, prócz zbiorku J. Lompy z Olesna na Śląsku Górnym, zamieszczonego w n-rze 10—12, także pokaźną i cenną kolekcję zabaw i gier dzieci z Małopolski zachodniej. Dzisiejsze stosunki wydawnicze nie pozwalają niestety na ogłoszenie jej w całości, jakby na to zasługiwała; poprzestaniemy na razie na kilku motywach częścią nieznanych dotąd etnografom polskim, częścią zaś znanych w innych odmiankach.

Nawlekać igłę (Piaski Wielkie w Krak., 1901). Dzieci trzymają się za ręce i stoją obok siebie tworząc łuk. Dwoje ostatnich dzieci z jednego końca łuku podnoszą ręce tworząc bramę; pytają one towarzysza z drugiego końca łuku: — Mas kluce? — Mam. — Das do stolic? — Dam. — Przepuś brone bez moją obore! — Po tym dialogu dzieci, trzymając się ciągle za ręce, biegną pod przewodnictwem pierwszego pod bramą i gdy się wszystkie przewiną, stają znowu w półkole i zabawa powtarza się jak wyżej, tak długo, dopóki wszystkie następne pary nie utworzą z rąk bramy i nie przepuszczą przez nie następnych dzieci. W ten sposób w końcu utworzą dzieci łańcuch przewijany tak, że stoją wszystkie dwoma rzędami naprzeciwko siebie; każde mając ręce skrzyżowane przed sobą, trzyma swoje innych stojących naprost i nieco na ukos.

W zameczek (Skawina w Krak., 1899). Dziewczęta ustawiają się w dwa rzędy naprzeciw siebie, chwytają się za ręce i śpiewając postępują kilka kroków naprzód, potem znów wstecz. Gdy jeden rząd śpiewa, postępuje naprzód i cofa się, drugi spokojnie stoi. Pierwszy rząd śpiewa (idąc naprzód): — A my mamy zameczek, (idąc wstecz) Pani Irolino! — Drugi rząd (idąc naprzód): — A my wam go zburzymy, (idąc wstecz) Pani Irolino! — (I dalej tak samo): — A czemże go zburzycie, P. I.? — A jakiegoż kamienia, P. I.? — A białego (żółtego, siwego, czerwonego i t. p.) kamienia, P. I. — Dziewczyna, mająca sukienkę wymienionej barwy, przechodzi z pierwszego do drugiego rzędu. Tak powtarza się dotąd, aż większa część przejdzie do burzących. Potem mniejszość znów przy tym samym śpiewie odbiera, czyli burzy zameczek.

W Piaskach Wielkich zabawa ta nazywa się „Pani Jarenowa" lub „Jerynowa" i tak brzmi też refren pieśni; z początku po jednej stronie stoi jedna tylko dziewczyna, jako „P. J." i ta zaczyna burzyć zameczek, zwany tu już poprostu domem.

Adam i Ewa (Skawina 1899, Piaski W. 1901). Dzieci biorą się za ręce i krążąc w koło, śpiewają: Adam i Ewa po raju chodzili, Ani jedli, ani pili, Tylko tak robili. — Tu dziecko, stojące w środku koła, pokazuje jakąś

czynność (np. czesać, myć się, głaskać się, klaskać, podskakiwać, uderzać się, śmiać się i t. p.), a wszystkie dzieci powtarzają to samo.

Ogrodniczka (Piaski Wielkie 1901). Dzieci tworzą również koło i krążą, trzymając się za ręce. W środku „ogrodniczka". Dzieci śpiewają: — A ja sobie ogrodnicka, Białe róze sadzę, Chtóra panna najładniejsa, To ją wyprowadzę. — Potem ogrodniczka wybiera jedną z koła i zabawa trwa dalej, póki wszystkie nie zostaną wybrane z koła.

Juljanka (Olejanka, Oljanka; Zakrzówek w Krak., Skawina, Radziszów, 1899—1904). Dziewczęta, trzymając się za ręce, tworzą koło jak wyżej, w środku którego znajduje się jedna, jako „Juljanka". Dzieci krążą wkoło J. i śpiewają chórem: — Moja Juljanko, Klęknij na kolanko, Podeprzyj se bocki, Chyć się za warkocki; Kogo chces, Tego bierz!

W czasie śpiewu w stosownych miejscach stojąca w środku dziewczynka najpierw klęka na kolano, potem podpiera się rękami w obydwa boki, chwyta się rękami za warkoczyki, nakoniec wstaje, i wybiera jedną z biorących udział w zabawie, która zostaje J. — i tak dalej.

* * *

W następnym numerze zamieścimy wybór zabaw i gier z niemniej ciekawego zbioru, nadesłanego przez d-ra B. Wysokińskiego z Międzyrzeca Podlaskiego.

Na mównicy.

Ćwiczenia oddechowe w szkole.

Stało się to już modą, że każdy niemal nauczyciel pragnący udowodnić że idzie w szkole z postepęm higjeny, wykonuje ze swoimi uczniami ćwiczenia oddechowe.

Aczkolwiek należy pochwalić zawsze gorliwość, to jednak na mocy mego doświadczenia jako lekarza szkolnego, muszę w zupełności zgodzić się z Czernym, który jest jawnym tychże przeciwnikiem.

Aby bowiem ćwiczenia oddechowe miały spełniać swoje zadanie muszą być wykonywane:

1) w powietrzu zupełnie czystem,
2) wykonywane dokładnie.

O ile nauczyciel wykonuje te ćwiczenia na dziedzińcu brukowanym bez kurzu, na boisku lub w ogrodzie, zdala od kurzu i dymu z fabryk i wykonuje je kontrolując uczniów, to należy temu przyklasnąć. Niestety jednak często wykonuje się ćwiczenia w sali, wśród nauki, w powietrzu dusznem i pełnem pyłu.

Ponadto przez racjonalne ćwiczenia oddechowe rozumiem nie tylko gimnastykę klatki piersiowej z pomocą silnych wdechów i wydechów, ale zarazem rozszerzanie tejże z pomocą ruchu kończyn górnych na wzór sztucznego oddechania sposobem Sylwestra. Przy wdechu więc dziecko podnosi ręce do góry, a przy wydechu opuszcza je sztywno przeginając ku tyłowi i na dół. Do tych ćwiczeń zaś potrzeba przestrzeni, by dzieci się nie potrącały i swobodnie kończynami poruszać mogły, na co zwykle w sali, lub na korytarzach absolutnie nie ma miejsca.

Naturalnie tam, gdzie jest przy szkole hala gimnastyczna, ćwiczenia te mogą być doskonale w niej wykonywane.

Nauczyciel musi przytem bacznie kontrolować ruchy pojedyńczych uczniów i pilnować by przytem oddechali przez nos, przyczem wykryć może nieraz różne wady, jak przerost muszli, polipy, przerost migdałów i t. p.

O ile możności ćwiczenia te wykonywane być powinny w stroju gimnastycznym a przynajmniej bez krępujących części ubrania jak bluzek, kamizelek, kaftaników, szelek i gorsetów.

Ćwiczenia te robić należy w tempie wolnem, nie zbyt długo i nie zbyt często (najwyżej co 3 godziny). Dzieci męczące się przytem należy zwolna do ćwiczeń przygotowywać, wskazawszy je przedtem do zbadania lekarzowi szkolnemu. To samo powiedzieć można o prowadzonych z amatorstwa w niektórych szkołach żeńskich ćwiczeniach gimnastycznych celem zapobieżenia czy leczenia skrzywień kręgosłupa. Tutaj należy też indywidualizować a więc ćwiczyć osobno z dziećmi ze skoliozą prawostronną a lewostronną, z górną czy dolną.

Bezwarunkowo do szkoły nie nadają się ćwiczenia pełzające, stosowane przy skrzywieniach, tutaj bowiem dziecko łyka wprost z podłogi kurz.

Ćwiczenia wdechu i wydechu stosować może nauczyciel z doskonałym nieraz skutkiem u dzieci jąkających się. Poleca się więc dziecku by przed zamierzonem mówieniem wciągało głęboko powietrze i dopiero wtedy mówiło dużym zapasem powietrza wydechowego, a gdy zacznie się jąkać, powinno zaraz znowu wykonać głęboki wdech.

Ćwiczenia oddechowe są wreszcie potrzebne przy nauce śpiewu i zachować tu należy te same przepisy.

Natomiast źle i nieracjonalnie wykonywane ćwiczenia oddechowe przynieść mogą znacznie więcej szkody jak pożytku i rzeczą też lekarza szkolnego jest wglądać pilnie w tę sprawę.

Dr. A. Klęsk (Kraków).

Notatki bibjograficzne.

T. Abel. **Krótki zarys historji Związku młodzieży chrześcijańskiej.** Warszawa (Y. M. C. A.) 1920.

M. Germanówna. **Gimnastyka w szkole powszechnej.** Lwów (K. S. Jakubowski) 1921. Str. 135 w 16-ce, 120 rycin.

J. Jankowski. **Zjawiska psychiczne i ich badanie.** Warszawa 1921.

J. Lindhard. **Den almindelige Gymnastikteori.** Tom II., wyd. 2. Kopenhaga (C. Larsen) 1921.

Sir J. Mackienzie. **The Future of Medicine.** Oxford Med. Publ. (H. Frowde), Londyn 1919. Str. 238.

Dr. R. Sand. Organisation industrielle, **Médecine sociale** et Education civique en Angleterre et aux Etats Unis. Bruksela (Lamertin) 1920.

Przegląd Sokoli, organ Związku Tow. gimn. „Sokół". Wychodzi raz na miesiąc. Rok I., (1921), Nr. 1—4. Redakcja i admin. w Warszawie, Wilcza 29 a. Przedpłata dla tow. związk. 120 mk., zeszyt 12 mk.

Czyn, czasopismo młodzieży pol. Rok I. (1921), Nr. 1—4. Warszawa, Aleje Ujazd. 22.

Zmarli.

Ś. p. Aniela Szycówna. W Warszawie złożono do grobu śmiertelne szczątki jednej z najzasłużeńszych postaci naszego świata pedagogicznego. Aniela Szycówna wywarła ogromny wpływ na ugruntowanie kierunku naukowego wśród wychowawców polskich, już to popularyzując nowe prądy w tej dziedzinie, idące z zagranicy, już prowadząc samodzielne badania nad psychologją dziecka i zakładając oraz prowadząc „Towarzystwo badań nad dziećmi", wreszcie jako redaktorka — ostatnio kwartalnika „Szkoła powszechna". Jak wszelkie postępy naszej wiedzy o rozwoju umysłowym

dziatwy, tak i działalność Zmarłej walnie przyczyniła się do pogłębienia poglądów na higjenę wychowawczą. Wszelka też praca z tego zakresu miała w Niej gorliwą orędowniczkę.

Wdzięczna Warszawa uczciła pamięć Anieli Szycówny uroczystą akademją. My zaś żegnamy w Niej nieodżałowaną towarzyszkę broni.

P.

Od Wydawnictwa.

Blisko półtora roku upływa od chwili, gdy odezwą, podpisaną przez *B. Chrzanowskiego, P. Gantkowskiego* i *H. Święcickiego* powołano do życia grono założycieli naszego czasopisma. Apel nie pzstał bez skutku, grono to bowiem liczy już dzisiaj blisko 200 nazwisk osób i instytucyj, których moralne poparcie jest naszą ostoją. Inna rzecz jednak ze stroną materjalną. Założyciele mieli i pod tym względem położyć trwałe podwaliny bytu „Wychowania fizycznego." Nikomu z nas w rok po odzyskaniu niepodległości nie przeszło przez myśl, że przesilenie finansowe Polski miało być tak długie i tak ciężkie...

Obliczenia nasze z listopada 1919 okazały się też wkrótce zawodnemi. Przedpłata, mimo koniecznych podwyżek, dziś już do pięciokrotnej w porównaniu z pierwotną kwoty, pokrywa zaledwie drobną część wydatków na papier i druk. Zdwojenie wkładek założycielskich też jest kroplą w morzu. Gdyby nie pomoc Rządu (w roku zeszłym Ministerstwa b. dzieln. pr., w bieżącym spodziewana od M-wa Oświecenia), wydawnictwo już dawno uległoby było przerwie. Ale i te zasiłki nie mogą, a nawet nie powinny stać się podstawą istnienia pisma. Natomiast rozszerzenie grona prenumeratorów na większość choćby kół zainteresowanych rozwiązałoby sprawę odrazu.

Wszystkich zatem Założycieli prosimy gorąco, aby zechcieli nietylko (o ile tego dotąd nie zrobili) uzupełnić swą wkładkę do podwójnej wysokości, lecz nadal uiścić zwykłą przedpłatę. Uczyni to razem, po koniec 1921 r., 400 mk. pol.

Nadto jednak, co ważniejsza, wzywamy wszystkich zwolenników idei, której służymy, do jednania „Wychowaniu fizycznemu" prenumeratorów. Aby spełnić swe zadanie ku dobru dziatwy i młodzieży polskiej, pismo nasze winno znaleźć się w ręku każdego lekarza szkolnego, w czytelni profesorskiej każdej szkoły średniej i seminarjum nauczycielskiego, we wszystkich bibljotekach okręgowych szkół powszechnych, w instytucjach wszelkich rodzajów, zajmujących się wyszkoleniem wojskowem, w zrzeszeniach gimnastycznych, sportowych, harcerskich. Zabiegi nasze w tej mierze,

poparte chętnie przez odnośne władze, jak dotąd, dały bardzo nieznaczne wyniki. Od przyjaciół młodzieży, do których słowa te dotrą, oczekujemy pomocy rychłej i skutecznej!

Kronika.

— **Nominacja.** Naczelnik Państwa postanowieniem z dnia 17. lutego 1921 r. zamianował Szefa Departamentu Zdrowia Publicznego b. Dzielnicy pruskiej D-ra Pawła G a n t k o w s k i e g o profesorem honorowym higjeny społecznej w Uniwersytecie Poznańskim.

— **Uczczenie zasługi.** Dr. Philippe T i s s i é, prezydent-założyciel francuskiej „Ligue fr. de l'Education physique", redaktor często przez nas przytaczanego kwartalnika „Revue de jeux scolaires et d'hygiène sociale", autor licznych a znakomitych prac z zakresu wychowania fizycznego (ostatnio dzieła „Education physique et la race") doznał świeżo dwóch zaszczytnych odznaczeń. Akademja medyczna przyznała mu nagrodę honorową, zaś rząd ozdobił jego pierś insygnjami legji honorowej.

Szczeremu przyjacielowi Polski i żywemu wzorowi wytrwałej i owocnej pracy ślemy serdeczne życzenia — a d m u l t o s a n n o s! (Redakcja).

— **Kolonje dla dzieci zołzowatych w Busku.** Dzięki współdziałaniu Rządu, Sejmu i Społeczeństwa powstała tak potrzebna kolonja-sanatorjum dla dzieci zołzowatych w Busku. Chwilowo kolonja mieści się w lokalu wynajętym, ale roboty około budowy domu własnego są już rozpoczęte i jest nadzieja, że zimą roku 1921 dziatwa będzie mogła go zająć. Pomimo, że ze względu na wielki brak pieniędzy i odpowiedniego lokalu, niemożliwie było wprowadzenie pożądanej higjeny, i że odżywianie. na skutek zawodu ze strony komitetów, rozdzielających produkta amerykańskie (które tylko raz jeden wydały należną Komitetowi co miesiąc porcję produktów) — nie zawsze było dostateczne — ogólne rezultaty wypadły bardzo pomyślnie. Dziatwa zyskała na wadze, wyglądzie i humorze, gruczoły nie otwarte jeszcze, lecz silnie nabrzmiałe powróciły do normalnej wielkości, gruczoły zropiałe i otwarte w większości wypadków wygoiły się; tylko wypadki skrofulozy kości pozostały bez zmiany, wobec niemożności leczenia ich zapomocą zabiegów operacyjnych, które w tym wypadku są jedynie skuteczne. Miejmy nadzieję, że dalszy rozwój kolonji powiększając jej finansowe i techniczne zasoby, uczyni kierownikom sanatorjum możliwe zwalczanie i tej ostatniej choroby.

(Szkoła powsz.) W. W.

— **Igrzyska Olimpijskie.** Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich ukonstytuował się następująco: prezes Stefan ks. Lubomirski, wiceprezesi: p. Tadeusz Garczyński i p. Stanisław Lilpop, członkowie: p. Tadeusz Daszewski, inż. Mieczysław Górski, Stanisław Kleczkowski, Bronisław Kowalewski, dr. Jerzy Loth, dr. pułk. Władysław Osmolski, dr. Mieczysław Orłowicz, hr. Karol Raczyński i Aleksander Znamięcki. Do Komisji rewizyjnej instytucji weszli: pp. Stanisław Biega, Kazimierz Harasimowicz, Jan Kowalewski, Edward Szreder i Alfred Loth.

KSIĄŻNICA POLSKA
TOW. NAUCZYCIELI SZKÓŁ WYŻSZYCH WE LWOWIE
STOW. ZAR. Z OGR. PORĘKĄ
LWÓW, CZARNIECKIEGO 12 WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 59

Wypełnić i wysłać do „Książnicy" — udział i wpisowe wpłacić czekiem P. K. O. 117.

L. ....

Zgłoszenie

Imię i nazwisko ....

Zawód ....

Miejsce i data urodzenia ....

Miejsce zamieszkania ....

Adres ....

zgłasza niniejszem swoje przystąpienie w charakterze członka do Książnicy Polskiej Towarzystwa Nauczycieli Szkół Wyższych we Lwowie, Stow. zar. z ogr. poręką, deklarując .... słownie .... udział...... po 100 marek i poddaje się wszystkim przepisom znanego mu statutu.

.................., dnia 192

....
własnoręczny podpis

Przyjęty uchwałą Dyrekcji z dnia .... 192...

Liczba rejestru członków ....

Wpisowe w kwocie 10 mk. uiszczono d. .... 192...

KSIĄŻNICA POLSKA

Tow. Nauczycieli Szkół Wyższych Stow. zar. z ogr. poręką powstała w r. 1916 przez przekształcenie działu wydawniczego Tow. naucz. szkół wyż. we Lwowie istniejącego od r. 1884 w osobną spółkę. Zakres wydawnictw obejmował początkowo podręczniki szkolne, książki dla młodzieży oraz podręczniki metodyczne dla nauczycieli i za tę działalność otrzymało Towarzystwo na powszechnej wystawie krajowej we Lwowie w r. 1894 medal złoty. Z biegiem czasu Tow. rozszerzyło swoją działalność na inne działy. W r. 1906 rozpoczęło zbiór monografij popularno-naukowych p. t. „Nauka i Sztuka" Dante — Porębowicza, Michał-Anioł — Kozickiego, Matejko — Witkiewicza, Grottger — Antoniewicza, Chopin — Opieńskiego itd. Niedługo potem przystąpiono do wydawnictw kartograficznych, które w ostatnim roku przybrały wielkie rozmiary. W tym dziale wydano z początku Atlas szkolny i Planigloby Prof. Romera. Świeżo wydano z tego działu Mapę Polski ścienną 1 : 800.00, oraz „Geograficzno-statystyczny Atlas Polski" w trzech językach polskim, francuskim i angielskim. Szczególną uwagę poświęcono obronie naszych granic. Czekanowskiego „Stosunki narodowościowo-wyznaniowe na Litwie i Rusi", Romera „Polacy na kresach pomorskich i pojeziernych", Pawłowskiego „Ludność rzymsko-katolicka w polsko-ruskiej części Galicji", Dudzińskiego „Polacy na Śląsku" wydane w języku polskim i francuskim, opatrzone w doskonałe mapy, znalazło się na stole konferencji paryskiej. Szereg innych wydawnictw jak Pannenkowa „Punkty Wilsona a Galicja wschodnia", Romer — Zakrzewski i Pawłowski „W obronie Galicji wschodniej", Orobkiewicza „Z dziejów walk i cierpień na kresach" budziły u nas poczucie naszej państwowości.

Szereg rzeczy naukowych jak „Bilanse" Góry, Geometrja wykreślna — Bartla, Makarewicz „Polskie prawo karne", Mikrochemja — Bollanda wzbogaciły naszą ubogą literaturę naukową. W ostatnim czasie Książnica przystąpiła w porozumieniu z Ministerstwem robót publicznych od wydawania „Bibljoteki turystycznej po Polsce". Ukazały się Illustr. Przewod. po Poznańskim, po Poznaniu, oraz Przewodnik po Spiszu i Orawie. Mimo tej rozlicznej działalności — książka szkolna tak dla ucznia jak i dla nauczyciela pozostała głównym celem działalności Książnicy. I na tem polu Książnica Polska może się poszczycić wydawnictwem wzorowem pod każdym względem jak Elementarz powiastkowy — Falskiego z świetnemi illustracjami Kamila Mackiewicza. Trudno je wyliczać wszystkie, trzebaby przepisać cały bogaty dziś już katalog Książnicy. O nowych wydawnictwach Książnicy informuje „Przegląd wydawnictw Książnicy Polskiej", miesięcznik poświęcony krytyce i bibljografji wydawnictw własnych. Prenumerata roczna wynosi mk. 12,—. Członkowie Książnicy otrzymują gratis. Kapitał Książnicy powstał z drobnych wkładek nauczycielskich. Obecnie dochodzi do 4.000.000,— marek z czego mniej więcej $^1/_{10}$ jest własnością Tow. naucz. szkół średnich i wyższych, a reszta poszczególnych nauczycieli szkół powszechnych średnich i wyższych. Obecnie Książnica posiada we Lwowie własny dom (ul. Czarnieckiego 12) tam mieści się główna produkcja która umożliwia ścisłą łączność z współdzielczą drukarnią Grafją. W Warszawie otworzyła Książnica dnia 26. czerwca 1920 własną księgarnię przy ul. Nowy Świat 59. Księgarnia zaopatrzona bogato we wszelkie książki — kładzie główny nacisk na szkolne książki, a więc podręczniki szkolne metodyczne dla nauczycieli oraz książki naukowe. Poradnia bibljograficzno-pedagogiczna, istniejąca przy księgarni dobiera książki i zestawia bibljoteki szkolne i domowe.

Udział wynosi mk. 100,—, wpisowe mk. 10,—. Każdy członek może wpłacić więcej udziałów.

W roku 1919/20 zysk wynosił mk. 423.628,48 z tego wydzielono 15% dywidendy oraz 100.000,—, na fundusz rezerwowy 100.000,— mk., na plebiscyt śląski, 24.000,— dla wdów i sierot po nauczycielach, 60.000,— mk. dla autorów, których dzieła zostały wyczerpane w roku bieżącym.

Czcionkami Drukarni Zjednoczenia Młodzieży w Poznaniu.